

Univerzita Karlova v Praze

Filozofická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2009

Kateřina Pavelková, DiS.

Univerzita Karlova v Praze

Filozofická fakulta
Katedra psychologie



Diplomová práce

Kateřina Pavelková

OSOBNOSTNÍ RŮST FREKVENTANTŮ
PSYCHOTERAPEUTICKÉHO VÝCVIKU SUR

PERSONAL GROWTH OF THE SUR PSYCHOTHERAPIST
TRAINING PARTICIPANTS

Praha 2009

Vedoucí diplomové práce: Doc. PhDr. Jiří Šípek, CSc.

Chtěla bych na tomto místě poděkovat především Doc. Jiřímu Šípkovi za laskavé vedení mé diplomové práce. Dále bych chtěla poděkovat PhDr. Magdaléně Frouzové za umožnění výzkumu v VIII. výcvikové komunitě Skálava Institutu. V neposlední řadě chci poděkovat všem frekventantům VIII. výcvikové komunity SI, kteří se výzkumu zúčastnili.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a s použitím uvedené literatury.

V Praze dne: 10.4.2009

Kateřina Pavelková

Anotace

Diplomová práce se zabývá tím, jaký vliv má absolvování dlouhodobého sebezkušenostního výcviku systému SUR na osobnost jeho frekventantů.

Teoretická část práce se věnuje vymezení systému SUR, jeho teoretického základu a současnou podobou výcvikového systému. Zpracovává poznantky o osobnosti a jejím růstu. Hovoří o dynamické psychoterapii, ze které systém SUR vychází a o jejím pojetí osobnosti. Teoretická část dále vymezuje, které psychoterapeutické prostředky jsou využívány ve výcviku SUR systému. V neposlední řadě se věnuje faktorům osobnosti, které ovlivňují úspěšnost psychoterapeuta.

Praktická část diplomové práce popisuje longitudinální studii frekventantů výcviku SUR systému. Studuje osobnostní růst absolventů výcviku a porovnává jej se stavem běžné populace, která výcvik nepodstoupila. V praktické části jsou podrobně popsány metody výzkumu a jeho výsledky. V závěru jsou diskutovány výstupy a jsou navrženy možné směry dalšího bádání.

klíčová slova: SUR, psychoterapeutické výcviky, dynamická psychoterapie, longitudinální studie, osobnost terapeuta

Annotation of Thesis

This thesis investigates effects of long-term SUR therapist training on its participants' personalities.

In theoretical part of the thesis the author defines SUR psychotherapy system, describes its theoretical background and nowadays representation of the training system. She surveys knowledge about personality and its growth. Dynamic psychotherapy as a theoretical source of SUR is described as well. She elaborates specific means used in training process that directly influence personality of the participants. She also investigates personality traits of therapist that determine success of the therapy.

Practical part of the thesis describes longitudinal study of participants undergoing 5-years training in SUR therapy. She studies personal growth of the participants and compares it to general population that have not undergone such a training. Research methods and research findings are described in detail. In the conclusion she discusses her findings and proposes new directions for research in this area.

Key words: SUR, psychotherapy training, dynamic psychotherapy, longitudinal study, therapist personality

Osnova

Úvod	9
A. Teoretická část	12
1. SUR	13
1.1 Definice termínu a koncepce systému SUR	13
1.2 SUR v době svého vzniku a dnes	14
1.3 Charakteristika výcvikového modelu SUR	16
2. Osobnost a její růst	20
3. Osobnost v dynamické psychoterapii	25
3.1 Vývoj dynamické psychoterapie	25
3.2 Vývoj dynamické psychoterapie v Čechách	29
4. Účinné psychoterapeutické prostředky využívané SUR modelem výcviku	32
4.1 Členství ve skupinovém mikrosvětě	32
4.2 Náhled	33
4.3 Emoční podpora a koheze	34
4.4 Přenos	35
4.5 Sebeprojevení a sebeobjevování	35
4.6 Korektivní emoční zkušenost	36
4.7 Získávání a poskytování zpětné vazby	36

4.8 Supervize	37
4.9 Další účinné faktory a prostředky	38
5. Osobnost úspěšného psychoterapeuta	39
5.1 Vztah mezi klientem a terapeutem	39
5.2 Zralost a věk	40
5.3 Ostatní nespecifické proměnné v osobnosti terapeuta	42
5.4 Rozdíly v používaných technikách	44
B. Praktická část	45
Úvod	46
I. Popis výzkumného vzorku	47
II. Hypotézy	49
III. Popis použitých metod	50
III. 1 Dotazník interpersonální diagnózy	50
III. 2 Freiburský osobnostní dotazník	51
III. 3 Sebeuposuzovací škály	52
IV. Statistické zpracování a interpretace výsledků	54
IV. 1 Dotazník interpersonální diagnózy	54
IV. 2 Freiburský osobnostní dotazník	57

IV. 3 Sebeuposuzovací škály	61
V. Diskuze	69
VI. Závěr	73
Seznam literatury	75
Seznam příloh	79

Úvod

Ve své diplomové práci jsem se rozhodla věnovat dlouhodobým psychoterapeutickým výcvikům systému SUR. Konkrétně tomu, jaký efekt má jejich absolvování na osobnost frekventantů. Naskytla se mi unikátní možnost vytvořit longitudinální výzkum celé jedné komunity Skálova institutu, kterou jsem velmi ráda využila.

Svou prací navazuji na diplomovou práci Mgr. France (2004), který svým transverzálním výzkumem porovnával rozdílné kohorty frekventantů, frekventanty prvního a pátého ročníku výcviku Skálova institutu (SI). Právě jeho data získaná od frekventantů prvního ročníku VIII. komunity SI jsem rozšířila o data stejných frekventantů, tentokrát z pátého ročníku.

Já sama jsem absolventkou výcviku systému SUR a o tom, že tato zkušenost měla vliv na mou osobnost, jsem hluboce přesvědčena. Tento vliv vnímám jako velmi jemné nuance, které si ve svém chování uvědomuji v každodenní realitě, ale hlavně ve své psychoterapeutické práci s klienty. A právě to je hlavním posláním těchto výcviků, tedy předávání psychoterapeutického „řemesla“ v praxi. Osobně mě zajímá, jak dlouhodobý výcvik formuje osobnost frekventantů a zda se jeho vliv dá zachytit psychologickými metodami.

Chtěla jsem se proto pokusit vnést do této problematiky vědecký pohled, a tím jí dodat objektivitu.

Výsledky mého výzkumu porovnáám s výsledky France (2004) a rovněž s výsledky z podobného longitudinálního výzkumu P. Hartla (2000).

Jedním z nejdůležitějších prostředků působení výcviku na jeho

frekventanty je podle mě zpětná vazba, kterou dostávají od celé skupiny, „víc hlav víc ví“. Frekventanti získávají pohled na problém z mnoha úhlů a dostává se jim možnost konfrontovat se s řadou odlišných názorů. Dozvídají se, jak působí na své klienty a kdy je jejich chování "terapeuticky" efektivní.

Osobní skupinová zkušenost může přinést mnoho druhů učení, které nejsou jinak přístupné. Začínající terapeut má možnost emočně prožít to, co měl doposud možnost poznat jen na rozumové úrovni. Domnívám se, že terapeutická skupina funguje jako jeden velký organizmus, ve kterém má každý článek svou funkci, je regulován všemi ostatními články a sám má také vliv na všechny ostatní.

Podle mého názoru má sebezkušenostní výcvik prostřednictvím hlubšího sebepoznání a rozkrytí svých osobnostních rysů, schopností a motivátorů pomoci absolventům hlavně v tom, jak být dobrým terapeutem. Tedy být tím, kdo je schopen navázat s klientem vztah založený na důvěře. Takový vztah je, myslím, jeden z nejdůležitějších předpokladů nutných pro psychoterapii.

Teoretická část mé práce se bude věnovat vymezení systému SUR a jeho podobě v současnosti. Dále se zaměříme na prostředky, jakými působí na osobnost frekventantů. Vymezíme pojem osobnostní růst a budeme zkoumat, jak pracuje s osobností dynamická psychoterapie. Pokusíme se zmapovat, jaké jsou účinné faktory úspěšné psychoterapie.

V empirické části zpracujeme náš longitudinální výzkum, popíšeme použité metody a interpretujeme výsledky.

Ve své práci se věnuji pouze výcvikovému systému SUR, i když na

území České republiky fungují i mnohé další výcvikové systémy. Mezi ně patří výcviky vycházející: z Gestalt terapie, z psychoanalýzy, z konceptu V. Satirové, z rodinné a systemické psychoterapie, z Rogersovské psychoterapie, z Daseinsanalýzy, z KBT, z Transakční analýzy, z Integrativní psychoterapie a další. Omezený rozsah mé diplomové práce mi bohužel neumožňuje vymezit všechny tyto systémy.

Vymezení systému SUR vůči ostatním výše jmenovaným terapeutickým směrům je velmi problematické. Jde o integrativní systém, který, jak je patrné, integruje mnohé psychoterapeutické směry. Lektori systému SUR jsou často absolventy sebezkušenostních výcviků jiných než SUR a jsou ovlivněni specifiky těchto jiných směrů. Zároveň ti, kteří rozvíjí ostatní systémy v Čechách nezdědka absolvovali výcvik systému SUR a mohou být jeho konceptem ovlivněni.

Po řádném zvážení výše uvedených důvodů, jsem se rozhodla zaměřit svou diplomovou práci skutečně jen na systém SUR.

A. Teoretická část

1. SUR

1.1 Definice termínu a koncepce systému SUR

SUR je systém výcviku v psychoterapii, založený Doc. MUDr. Jaroslavem Skálou, PhDr. Eduardem Urbanem a MUDr. Jaromírem Rubešem. Jeho vývoj počítáme již od roku 1967. Právě první písmena příjmení zakladatelů tvoří zkratku SUR.

Zakladatelé se při tvorbě inspirovali ve výcvikových dílnách na psychoterapeutických sympoziích v Lindau (tehdejší SRN).

Kalina (2001) shrnuje: " V aplikaci principů terapeutické komunity se SUR vždy odvolával na Maxwella Jonese a obecně se hlásil k dynamické (psychodynamické) orientaci. Vstřebal některé prvky psychoanalýzy, později skupinové analýzy, ale také humanistických, existenciálních a interpersonálních psychoterapií."

Dále Kalina (2001) uvádí, že v rámci rozdílných komunit, ale i skupin systému SUR bývá kladen důraz na odlišné charakteristiky.

Pokud zvažujeme možné eklektické zaměření Systému SUR, Kalina (2001) o tvořivé syntéze přiměřené období vzniku a prvním dekadám vývoje spíše, než o eklekticismu.

Převládajícím stylem práce ve skupině je dle Kocábové (2002) sdělování, sdílení a průzkum individuálního příběhu a jeho zrcadlení ve skupinových vztazích.

Darja Kocábová hovoří o opilosti blízkostí s druhými, životadárné síle

společenství.

Výcvikový model SUR je svým způsobem jedinečný a není známa žádná jeho zahraniční obdoba. Je uznáván Evropskou psychoterapeutickou asociací (EPA) a řazen do kategorie psychodynamických psychoterapií. Není chápán pouze jako výcvik ve skupinové psychoterapii a předpokládá se, že na jeho neobvyklém rozsahu a intenzitě lze založit i kvalifikaci pro psychoterapii individuální.

Sdružení SUR je akreditováno Akreditační komisí odborných společností (Česká psychoterapeutická společnost, Česká psychiatrická společnost, Asociace klinických psychologů ČR) a 1. LF UK v Praze a je garantován Českomoravskou psychologickou společností. Dle Kaliny (2001) zajišťuje uznávané a komplexní psychoterapeutické vzdělávání, které má tři složky (pilíře):

- 1) sebezkušenostní výcvik ve výcvikové komunitě a skupině v rozsahu minimálně 500 hodin,
- 2) teoretické vzdělání distanční formou v rozsahu 200 hodin,
- 3) supervize následující po ukončení výcviku v rozsahu minimálně 100 hodin.

1.2 SUR v době svého vzniku a dnes

Kalina (2001) uvádí: „Výcvikový model SUR (výcvik typu SUR) je založen na principech terapeutické komunity s několika skupinami. Každou skupinu vedou pod supervizí vedoucího komunity, dva lektori opačného pohlaví. Výcviková komunita se schází po dobu 4-5 let 1-2x ročně, mezi setkáními celé komunity se konají víkendová setkání

jednotlivých skupin. Jako pokračovatel v podstatě nikdy neformalizovaného hnutí SUR vzniklo v r. 1999 občanské sdružení SUR, které udržuje a rozvíjí tradici výcvikového modelu a připojuje k němu programy teoretického vzdělávání a supervize."

Originalita systému SUR spočívá především ve spojení výcviku ve skupinové psychoterapii, s širším a hlubším rozměrem velké skupiny, výcvikového společenství (komunity).

První výcviková komunita, z níž SUR vznikl, zahájila svou práci v r. 1967. Sestávala se ze šesti výcvikových skupin. V porovnání se složením komunit systému SUR v dnešní době, je tento počet vysoký. V současnosti jsou komunity tvořeny pouze 2-3 skupinami.

Mezi členy SUR se udržuje rčení, že v tomto trojlístku, ve shodě s klasickým Freudovým modelem osobnosti, Urban představoval Superego, Skála Ego a Rubeš Id. V tom lze přinejmenším vidět výstižnou metaforu jednoty velmi různých osobností, což vystihuje i v 80. letech vzniklý emblém tří různých stromů na jednom pahorku, nynější logo sdružení SUR.

Do r. 1990 vzniklo ve třech liniích systému SUR celkem 17 výcvikových komunit, jimiž prošlo více než 400 účastníků. O počtu absolventů k dnešnímu dni jsem bohužel nenalezla bližší informace.

Kocábová (2002) polemizuje o tom, zda SUR je vzdělávací institucí, nebo je spíše společenským hnutím a píše: „Svou funkci společenského hnutí bezpochyby naplňovalo v dobách komunismu, kdy pomáhalo vymanit se ze soukolí establishmentu a vytvářelo prostor svobody“. Myslím si, že i v dnešní době může tento systém fungovat jako kompenzační mechanismus. Mám na mysli tolika autory popisované

odeizení jedince v tržně zaměřené společnosti, ve které není dostatek prostoru pro zastavení se a přemítání například o smyslu bytí. Tento systém poskytuje mimo jiné prostor k reflexi skutečných, jedinci vnitřně daných hodnot.

Kalina SUR přímo definuje pojmem hnutí. Podle něj byl SUR „v době normalizace platformou pro svobodné názory a postoje. Patřil k tzv. odbornému disentu (podobně jako různé aktivity v oblasti filosofie, ekologie, ekonomie atd.) a měl sympatizující spojení s disentem občanským. Řadu let byl sledován Státní bezpečností."

Dále Kalina spojuje vznik české linie samostatných směrů a přístupů se samotným SUR, která podle něj vznikala díky propojení SUR a české psychoanalytické obce. Má na mysli směry jako: rodinná terapie, Gestalt terapie, transakční analýza, Bálintovské skupiny, arteterapie a jiné neverbální metody, ale i KBT a rogeriánská terapie, zaměřená na klienta.

Absolventi prvních komunit SUR v devadesátých letech, zakládali výcviková centra, jako Pražský psychoterapeutický institut (Růžička), Skálův institut (Frouzová), Kožnar ve školství a jiní. Vedle toho pokračoval neformální „původní SUR“ s přímou návazností na linii Skály a Urbana.

1.3 Charakteristika výcvikového modelu SUR

Ačkoli se výcvikový model SUR během let vyvíjel a různě diferencoval, jeho základní charakteristiky se příliš neměnily. Kalina základní charakteristiky SUR výcvikového modelu, které odolávají působení času, popisuje takto: „Ústředním principem výcviku je výcviková práce

probíhající souběžně ve velké skupině (výcviková komunita, využívající principy terapeutické komunity) a v malé skupině, která je součástí komunity“.

Počet skupin v komunitě je 2-4. Obvykle jde o 3 skupiny, ale komunity se dvěma či čtyřmi skupinami nejsou ojedinělé." Tento počet skupin bývá zachován i v jiných výcvikových modelech.

Skupina má 8-12 členů, je brán zřetel na rovnoměrné zastoupení žen a mužů, i když to není v praxi vždy splnitelné. Setkáváme se totiž s početní převahou žen, které se do výcviků hlásí, nad počtem mužů. Sestavování skupin vždy zohledňuje obvyklé skupinové kontraindikace. Jedním z požadavků bývá to, aby v jedné skupině nebyli společně kolegové nebo přátelé a známí.

Během setkání celé komunity (např. v „komunitním týdnu“) se během dne střídají aktivity celé komunity (ranní komunitní setkání, tématické workshopy, kluby apod.) a oddělená sezení jednotlivých skupin.

Vedoucí komunity (většinou je 1-2), dochází do jednotlivých skupin jako pozorovatel a poskytuje interní supervizi vedoucím skupin. Výcvikový tým (vedoucí komunity a vedoucí skupin) se denně setkává, probírá záležitosti komunity a skupin a poskytuje si vzájemnou intervizi.

O tom, že se v současné době se začínají objevovat požadavky na jasné ohraničení a vymezení koncepce a teoretického zpracování výcvikového systému SUR, jsem se již zmínila. Například Koblic (2001) k tomuto nadnesl celou řadu otázek, týkajících se tohoto tématu. Vedle jiných kladl i dotazy, pátrající po jasném ohraničení systému SUR.

Podle mého názoru by mělo být ujasněno, jak moc jsou absolventi výcviku SUR systému připraveni poskytovat systematickou individuální terapii- práci s klientem. Předpoklad pro získání dostatečné kvalifikace

absolventů pro individuální práci s klientem tímto způsobem, je dle Koblice (2001) zásadní chybou.

V Americe je opačný problém, z důvodu nedostatečného množství dlouhodobých psychoterapeutických výcviků. Při výcviku terapeutů, je důraz kladen naopak na absolvování sebezkušnostní individuální terapie. Yalom (2007) v této souvislosti upozorňuje na to, že ve většině amerických výcvikových programů, opravdové zajištění skupinového výcviku chybí. Podle něj se mylně očekává, že studenti, kteří prošli individuální terapií, přetransformují tyto své zkušenosti v dovednost vést skupinovou terapii. Tím může dojít, ke znehodnocení přínosu skupinové psychoterapie u jejich klientů. Přitom vývoj duševního zdraví americké veřejnosti podle Yaloma, jasně naznačuje vzrůstající potřebu zejména strukturovaných a časově omezených psychoterapeutických skupin.

Dle mého názoru, by měla psychoterapeutická sebezkušnostní příprava, zahrnovat skupinový výcvik, neměla by však opomíjet ani individuální psychoterapii. U nás je sice tato možnost přístupná, ale není plně využívána. Některé psychoterapeutické systémy dokonce určité množství absolvované individuální psychoterapie vyžadují (např. Gestalt). Mnozí absolventi dlouhodobých výcviků individuální psychoterapií neprojdou, nebo pokud ji vyhledají, tak pouze v roli klienta, v případě výskytu psychologických obtíží. Prvotním záměrem tedy není rozšíření psychoterapeutického vzdělání.

Existují nejasnosti týkající se teoretického zázemí systému SUR. Kalina (2001) problém formuluje takto: "I když systémem SUR prošla řada teoreticky fundovaných psychoterapeutů, teorie byla po desetiletí spíše slabší stránkou SUR a zevrubné teoretické propracování výcvikového modelu SUR dosud chybí".

S tímto, dle mého názoru souvisí i nejednotné požadavky na absolvování

teoretické a supervizní části výcviku, napříč jednotlivými poskytovateli výcviků systému SUR.

2. Osobnost a její růst

Pojem osobnost je v psychologii definován velmi různorodě. Jedná se totiž o velmi komplexní koncept. Většina definic ale shodně klade důraz na individualitu, organizovanost, stálost osobnosti a v neposlední řadě na aspekt historie a vývojové perspektivy osobnosti. Právě vývojové perspektivy jsou předmětem zájmu naší práce.

Filozofické přístupy na osobnost nahlíží jako na spojení organismu (temperament, vitalita a vlohy), společnosti a kultury, jež formují obsah osobnosti (charakter, schopnosti), ideálního já a duchovní vrstvy (sebereflexe).

Konekcionistické chápání osobnosti se vyznačuje podle Smékala (2002) snahou o souhrnné pojetí například shromažďováním všech možných názvů rysů. Ty jsou následně tříděny do kategorií. Dochází k rozložení osobnosti na jednotlivé části a vznikají tak inventáře jednotek osobnosti. Pro zajímavé doplnění uvádím kolik slov, popisujících osobnost, používají některé jazyky. V Rusku bylo ze slovníku ruského jazyka excerpováno 9000 těchto slov. Z americké angličtiny bylo shromážděno na 18000 názvů rysů. U nás takový úkol řešila například M. Hřebíčková v roce 1995 a shromáždila 4145 pojmenování rysů osobnosti z českého jazyka.

Atribuční přístup, vznikající v osmdesátých letech 20. století, podle Smékala (2002, s. 32) vystihuje názor, že „osobnost je tvořena souhrnem vlastností, pomocí nichž si aktér vysvětluje své jednání nebo pocity, případně tím, jak je vnímán druhými“.

Strukturální pohled na osobnost se uplatňuje od konce šedesátých let 20.

století. Zaměřuje se již na kritéria členění a uspořádání složek a jednotek osobnosti. Překonává tak pouhé inventarizace vlastností osobnosti. Strukturální pohled vystihuje tato Říčanova (1975, s. 35 – 38) definice:

„Psychologie osobnosti chápe a zkoumá lidské individuum jako psychologický celek, jako strukturu či organizaci jeho psychických i psychofyzilogických funkcí, jeho prožívání a chování. Integrace není nikdy dokonalý stav, nýbrž pohyb, proces, směřování k dokonalé, vyvážené jednotě. Osobnost je individuum, chápané jako integrace k seberealizaci v interakci se svým prostředím. Roste a udržuje se jen ve styku s lidmi. Člověk je nejvíce osobností tehdy, když se rozhoduje a usiluje o realizaci svého rozhodnutí. “

Říčanovo pojetí sebevýchovy je podobné mému způsobu chápání osobnostního růstu, proto o něm budu hovořit více. Říčan uvádí, že lidé systematicky pracují na odstranění svých nežádoucích vlastností a vypěstování těch žádoucích. Myslí si ale, že většina lidí se začíná pokoušet o změnu sebe sama ve chvíli, kdy je v životě potká nějaká osobní krize vyvolaná obtížnými životními událostmi a nejsou v psychické pohodě. Tehdy je ale podle něj snaha o změnu nevhodná, protože nemáme dostatek sil. Měli bychom být v dobré tělesné i duševní kondici a hlavně si vždy ujasnit, proč o změnu sebe sama usilujeme, jaký je náš cíl. Pokud toto vyřešíme, neměli bychom se podle Říčana spoléhat jen sami na sebe. Měli bychom se stýkat s lidmi, kterým se chceme podobat, kterých si vážíme a mluvit s nimi o svých problémech. Myslím, že to je právě to, co děláme v rámci psychoterapeutických výcviků, kdy máme prostor vnímat životní zkušenosti od všech členů komunity.

Pokud usilujeme o změnu, měli bychom si nejdříve stanovit malé cíle. Ty větší se nám tak budou plnit snadněji, pokud již za sebou budeme

mít zkušenost „že to jde“. K tomuto Říčan (1975, s. 312) uvádí, že: „Každý čin upevňuje návyk, každý návyk přispívá k nějakému povahovému rysu a každý rys se vrývá hlouběji a nezměnitelněji“

Tážeme- li se, kdy bychom měli dosáhnout vrcholu a zda existuje „strop“ osobnostního rozvoje, Říčan odpovídá: „Se snahou o rozvoj sebe sama bychom měli přestat až na smrtelné posteli, protože vždy je na sobě co dělat. Tedy pokud jsme se nezačali brát příliš vážně a tato snaha nás nepřipravila o smysl pro humor“ (1975, s. 312). S tímto názorem souhlasím, protože podle mě bychom se nikdy neměli spokojit s úrovní osobnostního rozvoje, které jsme dosáhli. Pokud bychom přestali hledat, přestali bychom také vidět a vnímat. Dnešní svět se velmi rychle mění a jen snaha o to, abychom „zůstali v obraze“ nás může zaměstnat na celý život. Pokud máme pocit, že jsme vše pochopili a všemu porozuměli, stojíme nejen podle mého názoru na úplném začátku vědění. Smysl pro humor, o kterém Říčan hovoří, můžeme chápat jako schopnost nadhledu. Tedy to, že se nebereme příliš vážně, a to nám umožňuje kdykoli kriticky, ale i pochvalně nahlížet na své konání. Můžeme se tak s větší lehkostí přenést nejen přes neúspěchy, ale i přes úspěchy. Unést je, bývá někdy dle mého mínění obtížnější.

Také Křivohlavý (2009) předkládá výklad osobnostního růstu, který ale nazývá zráním osobnosti (maturation). Dělí jej na dva druhy, mezi nimiž není příliš úzký vztah:

- osobní zrání
- zrání člověka ve vztahu k vnějším životním podmínkám

Pojmu osobní zrání rozumím jako vědomé zrání, ke kterému si jedinec vědomě vyhledává a vytváří podmínky (sebevzdělávání, rozšiřování si obzorů, sebepoznávání...). Zrání člověka ve vztahu k vnějším

životním podmínkám chápu jako vědomě nezvolené životní události, které jedinec nemohl ovlivnit, ale ony velmi ovlivnily jeho. Musel se s nimi nějak vyrovnat. Dále by podle mě, tento způsob zraní měl přicházet jako důsledek mnoha rolí, které v životě zastáváme.

Wink a Helson (Wink, Helson, 1997) navrhuji rozlišovat čtyři typy osobnosti podle toho, v jakém stádiu zraní se nachází. Jeden ze stupňů dle mého názoru odpovídá tomu, v jakém stádiu se nacházejí lidé vstupující do psychoterapeutického výcviku. Takový člověk se zaměřuje více na osobní zraní a rozvoj než na zraní získávané z vnějších životních podmínek. Je ale nicméně možné, že jej například silný životní zážitek (negativně, ale i pozitivně prožívaný), přivedl k zájmu o osobní zraní a rozvoj. Wink a Helson označují tuto osobnost jako „hledající“ (seeking). Křivohlavý používá podobný termín z psychologie spirituality „guest“, tedy ten, kdo si klade otázky a pátrá po pravdě.

Staudinger, Dorner a Mickler (badatelky z Brémské univerzity) sestavily trojrozměrný model „míry osobní moudrosti“ (Staudinger, Dorner, Mickler, 2005) na základě dosavadních znalostí tématu osobní moudrosti a zraní osobnosti. Rozměry tohoto modelu člověka, tvoří kognitivní, emocionální a motivační dimenze. Pro ně jsou stanovena tato následující kritéria:

- hluboké znalosti sebe sama, s poměrně jasnou představou o svých limitech a schopnostech, emocionálním stavu a životních cílech
- sebekontrola v oblasti emoční, ale i sociálně vztahové a velmi důležitá přítomnost smyslu pro humor, jako prostředku první volby v případě „nouze“

- sebenáhled, jenž je co nejvíce objektivní a pokud možno nezaujatý, sebeúcta a akceptace svých činů, úcta a akceptace druhých, i když mají odlišný názor
- otevřenost nahlížení na problémy různým úhlem pohledu a nezdolná víra v nalezení správné cesty
- aktivní sebepoznávání, snaha o pochopení příčin vlastního chování a toho, co mě ovlivňuje emočně, ale i v jednání

Pokud je jedinec naplňuje, můžeme o něm podle Staudinger a kol. hovořit jako o moudrém člověku. Dosahování všech těchto kritérií, ale zvláště toho posledního, bývá, podle mého názoru hlavní náplní i cílem dlouhodobých terapeutických výcviků. Zároveň uvažuji o tom, že motivátorem ke vstupu do výcviku může být právě možnost přiblížení se k ideálu moudrosti. Uvedené body jsou uznávané jako hodnoty, jejichž dosahování bývá ve výcviku oceňováno. Pokud bych měla já sama vybrat člověka, kterého bych označila jako moudrého, pohotově by mě napadli lektoři mého výcviku. Oprávněně jsem očekávala, že mi výcvik tyto hodnoty i skrze mé léktory zprostředkuje.

3. Osobnost v dynamické psychoterapii

3.1 Vývoj dynamické psychoterapie

Dynamická psychoterapie je široký soubor psychoterapeutických směrů vzniklých převážně v USA, zaměřených na reorganizaci osobnosti. Hlavní pozornost je ale věnována interpersonálním vztahům a aktuálním konfliktům, ve kterých se projevuje klientovo maladaptivní chování, podmíněné minulými zkušenostmi. Dále je důraz kladen na terapeutický vztah, ve kterém se pracuje nejen na klientově přenosu, ale i na protipřenosu terapeuta. Příčina je hledána v klientovi a jeho interpersonálních vztazích.

Dynamická psychoterapie operuje s pojmem nevědomé psychické činnosti, zabývá se zážitky z dětství a intrapsychickými konflikty. Právě to ji spojuje s psychoanalýzou, tedy se směrem, ze kterého vyšla.

Od psychoanalýzy se ale odlišuje tím, že zavrhuje pudové síly jako hlavní motivátory našeho chování. Naopak klade důraz na sociální prvky v růstu a zrání člověka.

Dynamická psychoterapie si mimo jiné klade za cíl pomoci člověku získat náhled. To mu umožní opravit své postoje a tím se lépe sociálně adaptovat. Pomáhá mu najít vlastní úlohu v jeho opakujících se problémech. Dále člověka vede k hledání propojení mezi jeho současným nepřizpůsobivým chováním, postojem a prožíváním a jeho minulými důležitými zážitky, konflikty, traumaty a frustracemi.

Jedním z tvůrců teoretického základu současné podoby dynamické psychoterapie je Karen Horneyová. Podle ní mají hlavní vliv na vývoj osobnosti zážitky z dětství. Nazývala je sociálními faktory v prostředí dítěte. Vznik neurotických poruch, spojovala s převzetím vzorců interpersonálního chování v rodině. Neurózy podle ní koření v přísném

nebo odmítavém chování rodičů k dítěti, které na to reaguje pocitem bezmoci, úzkosti a izolace.

Dítě se rodí do světa plného problémů a prožívá bazální konflikt, vznikající z bazální úzkosti. Bazální úzkost vyvolává potřebu náklonnosti a u někoho i vyžadování bezpodmínečné lásky. Jedinec si začne vytvářet obranné mechanismy proti této úzkosti - neurotické postoje. Ty mají podobu určitého přístupu k okolnímu světu a lidem. Tento přístup si uchová až do dospělého věku a jako o neurotickém o něm mluvíme tehdy, pokud jeden z tzv. pohybů ve vztahu k lidem výrazně převládá, je rigidní a strnulý.

Horneyová (2000) odlišuje tři tendence interpersonálního vztahování se:

- pohyb k lidem - podrobnost

Vzniká tehdy, pokud člověk jako odměnu za podrobení se druhým, dosáhne jejich ochrany a pomoci. Takový člověk pak vyhledává nejsilnějšího jedince, od kterého čeká nejlepší naplnění těchto očekávání a poskytnutí bezpodmínečné lásky. Drží se raději v pozadí a zásadně nedělá nic, čím by druhé rozněval. Své potřeby neprojevuje, ale očekává, že se pro něj vše udělá, protože velmi miluje, nikdy se nezlobí a nic neznamená. Na svou dobrotu je mimořádně pyšný, ale sám sebe kritizuje za to, že není tak dobrotivý, jak by měl být. Tento způsob vztahování se může vést až k sebeobětování, nebo sebezničení. Vynaloží mnoho sil proto, aby získal podporu okolí a bludný kruh se uzavírá, pokud se setká s dalším nepochopením.

- pohyb proti lidem - útočnost

Opět vzniká jako následek úzkosti a strachu, kdy člověk nabyde přesvědčení, že pokud bude mocný, bude v druhých vzbuzovat respekt a oni se neodváží mu ubližovat. Svět vnímá apriori jako nepřátelský a tomu

přizpůsobí své reakce. Takový člověk se snaží dosáhnout svého za každou cenu. Jeho soutěžení může být i skryté za přátelským chováním. Jsou tři typy útočnosti. První je narcistický, kdy jedinec o sobě vůbec nepochybuje. Druhý je u perfekcionista, kteří své ideje staví na vysokých morálních a intelektuálních standardech a ostatní jsou pro ně hloupí, nemorální a chybující. Poslední typ útočnosti se projevuje arogancí a pomstychtivostí jako reakcí na ponižování a jiné mimořádně špatné zkušenosti s lidmi. Takový jedinec považuje ostatní za nečestné a zlomyslné a je hrdý, pokud se mu podaří je přelstít.

- pohyb od lidí - stažení se

Takový člověk vyhledává samotu, aby se vyhnul problémům způsobeným kontaktem s lidmi. Nebuduje sociální síť kontaktů, protože vztahy s lidmi pro něj představují nebezpečí a ohrožují jej. Toto je nejdestruktivnější způsob neurotického řešení konfliktů, protože jedinec se stažením ze sociálního pole stahuje i ze života, jako takového. Může mluvit, pracovat a někdy i myslet si to, co se od něj očekává, ale při pokusu o bližší kontakt se ihned ukazuje jak povrchní tato přizpůsobení se jsou. V takovém jedinci můžeme odhalit velmi hluboký smutek, sebenenávist a zoufalství. Tito lidé jsou neustále ve stavu úniku od svého vnitřního života.

Horneyová (2000) připouštěla, že mohou existovat i výjimky z těchto tří typů vztahování se ke světu. Pracovala s potřebou bezpečí a uspokojení, jako s jedněmi ze základních lidských potřeb. Vyslovila důležitý předpoklad pro naši práci, když tvrdila, že je - li většina lidského chování naučená, je i měnitelná. To platí i o neurotickém chování.

Dalším významným tvůrcem teoretického základu dnešní dynamické psychoterapie je Harry Stack Sullivan.

Podle něj poruchy chování vznikají ve vztazích mezi lidmi a největší důraz klade právě na interpersonální chování. Pokud chceme poruchy chování léčit, musíme tak podle Sullivana činit za pomoci interpersonálních podmínek.

Jako hlavní potřeby určil potřebu bezpečí a uspokojení a jako zásadní vidí období raného dětství. Právě tehdy dochází ke vzniku poruch chování. Uspokojení dosahujeme naplněním svých fyziologických potřeb (například potřeby spánku, hladu, sexu...). Svou potřebu bezpečí uspokojujeme v interpersonálních vztazích tím, že se vyhýbáme úzkosti a nejistotám.

Osobnost dítěte je podle Sullivana určována jeho vztahy k okolním lidem a také vztahy, jaké budou mít lidé mezi sebou v jeho bezprostředním okolí. V této souvislosti definoval jev prsu v ústech, jakožto první interpersonální styk dítěte se společností. Skrze matčin prs získává kojenec informace o matčině rozpoložení. Dobrý a uspokojující prs (matka je v dobré psychické kondici) působí na kojence pozitivně, zato prs úzkostné matky je zlý a vyvolává v dítěti napětí.

Jsou tři možné formy průběhu zkušenosti z raného dětství:

- prototaktická

Je neprimitivnější a jde o sérii okamžitých stavů bez odlišení doby, ve které probíhají. Uskutečňuje se v období dětství, kdy nevnímáme hranici mezi sebou, matkou a okolím. Pokud je matka v úzkosti z nedostatečné produkce mléka, dítě automaticky přejímá úzkost za svou vlastní. Matka nefunguje jako prostředník k odstranění úzkosti.

- parataktická

Jedinec chápe, že děje následují po sobě, je si vědom určité souvislosti, ale nechápe příčinnou souvislost. Patologický je parataktický způsob myšlení-tzv. parataktická distorze, kdy jedinec generalizovaně přenáší svou

zkušenost z raného dětství do svých současných vztahů.

- syntaktická

V této formě je již plně využíván jazyk, symboly, reflexe a srovnávání. Jedinec chápe souvislost příčiny a následku. Jedná se o nejpokročilejší formu, ve které fungují zralí dospělí jedinci.

Kratochvíl (2000) shrnuje, že úzkost zaujímá dle Sullivana důležitou roli při vzniku poruch chování. Úsilí, které vynakládáme na odstranění úzkosti může vést ke vzniku poruchy chování. Pokud nám naše chování přináší zároveň i uspokojení i ztrátu pocitu bezpečí, vzniká tzv. konflikt tendencí. Úzkosti se snažíme zbavit například vytěsněním zážitků, jenž ji vyvolaly z vědomí - selektivní nepozorností. Pokud takový jedinec vstupuje do psychoterapie, cílem bývá znovuvědomění těchto vytěsněných zážitků a jejich „přeformulování“ pomocí korektivní emoční zkušenosti.

3.2 Vývoj dynamické psychoterapie v Čechách

Kratochvíl uvádí (2000, str. 275): „Dynamická psychoterapie je jedním ze směrů u nás nejvíce přijímaných, ať už samostatně nebo jako základ pro pojetí eklektická a integrativní“. Vyzdvihuje zejména zájem dynamické psychoterapie o aktuální mezilidské problémy jedince a na jeho vlastní podíl na udržování těchto problémů. Dále podtrhuje důležitost hledání kořenů těchto problémů osobní minulosti jedince a snahu o zprostředkování korektivní emoční zkušenosti. Podle Kratochvíla tyto postupy převzaly od dynamické psychoterapie jako svá východiska kromě systému SUR ještě mnohé další skupinové terapeutické a výcvikové směry.

Právě ve skupině se dá nejlépe pracovat se situací, kdy jedinec

opakuje své chování a svou roli ve vztazích ze života mimo skupinu a tak mu poskytuje na toto chování zpětnou vazbu a prostor pro jeho změnu.

System terapeutické komunity a několikátýdenních pobytů hojně využívány v Čechách tuto účinnost jen zvyšuje. Členové komunity spolu interagují i mimo prostor skupiny při běžných denních činnostech a při dalších terapeutických technikách (psychodrama, arteterapie, ergoterapie...).

Dle Andrlové (2005) začali tento přístup v Čechách prosazovat psychiatři F. Knobloch, J. Knoblochová, E. Wolf, Z. Dytrych, L. Šváb a další. Praktické uplatnění našla dynamická psychoterapie v roce 1954 v Lobči, nejprve pod vedením F. Knoblocha, později Z. Mrázka, H. Junové, O Matouška a jiných.

Další takto zaměřené pracoviště vedl M. Hausner v letech 1965-1976 na psychiatrickém oddělení v Salské. Zde se jako prostředek sebepoznávacích procesů využívalo i LSD.

Neměli bychom opomenout Psychiatrickou kliniku v Brně, založenou M. Bouchalem, která je stále v provozu, dále Denní sanatorium pro neurózy na Psychiatrické klinice v Brně, nebo Denní sanatorium pro neurózy na Horní Palatě založené Knoblochem.

Psychoterapeutické oddělení pro léčbu neuróz, které v Kroměříži založil S. Kratochvíl v roce 1971 pracuje na principu terapeutické komunity. Zde se uskutečnila i řada výzkumů, zabývajících se tímto způsobem terapie.

Aplikování skupinové dynamické psychoterapie pro účely výcviku se datuje do let 1967-1968. Je spojeno se jménem Knoblocha, tato „větev“ ovšem po jeho emigraci v Čechách zanikla. Druhá velmi silná a nyní mohutná „větev“ se pojí se jmény J. Skály, E. Urbana a J. Rubeše, tedy

SUR. Právě to, jak tato „větev“ ovlivňuje osobnost svých frekventantů, je předmětem mého výzkumu. Mezi jejich hojně pokračovatele patří například J. Krombholz, J. Heller a P. Hellerová, K. Kalina, J. Kožnar, M. Frouzová a mnozí další.

4. Účinné psychoterapeutické prostředky využívané SUR modelem výcviku

Dynamická psychoterapie vychází z předpokladu, že člověk si do skupiny přenáší to, jak funguje ve vztazích mimo skupinu. Od ostatních členů získává zpětnou vazbu na své chování. Pracuje se s původem tohoto chování, pokoušíme se rozklíčovat, co nám takové chování přináší a proč si jej přenášíme neúčelně i do nových vztahů. Teprve poté je člověk připraven toto chování měnit.

Pokud pracujeme se systémem terapeutické komunity, k interakcím dochází mezi členy nejen v čase skupiny, ale i při všech ostatních společných aktivitách. Co tedy činí psychoterapii účinnou?

4.1 Členství ve skupinovém mikrosvětě

Samotný zážitek mikrosvěta skupiny, kterého mohu být členem a ovlivňovat jeho chod, je velmi významný a může působit růstově. Další významný zážitek možnosti sdílet své problémy s ostatními členy skupiny, potvrdí si, že jeho potíže nejsou unikátní, že „na to není sám“. Může tak čerpat i inspiraci pro řešení problémů, ale důležitým zážitkem je i samotná možnost sdílení problému.

Rovněž pokud je ve skupině dobrá atmosféra, jedinec se zde cítí dobře a uvolněně. Prožitek intimity je pro skupinovou práci důležitý.

Ve skupině se po čase začne zrcadlit to, jak se jednotlivci chovají mimo svět skupiny, a právě to je jeden z dalších základních kamenů umožňujících skupinovou práci.

4.2 Náhled

Náhled můžeme jinak nazvat jako „prozření“. Jedinec jej dosáhne, pokud pochopí souvislosti svého chování, motivace, své psychiky,

prožívání a svých vztahů. Tyto souvislosti si dříve neuvědomoval. Pomocí náhledu může nalézt kořeny svého maladaptivního chování.

Náhledu dosahujeme pomocí kognitivního učení. Kratochvíl jej spolu s korektivní emoční zkušeností řadí do kategorie interpersonálního učení.

Můžeme rozdělit tři typy náhledu:

- Interpersonálního náhledu dosáhne jedinec, pokud najde a pochopí svůj podíl na svých současných problémech a konfliktech.
- Genetického náhledu dosáhne jedinec podle Kratochvíla (1995) naopak, pokud pochopí, jak souvisí jeho současné postoje, prožívání a chování s jeho osobní minulostí.
- Yalom (2007) hovoří o motivačním náhledu, kdy jedinec pochopí proč ostatním dělá to, co dělá.

Abreakce starých zážitků může být užitečná, ale největší význam se připisuje změně, kterou jedinec prodělá, pokud porozumí svým současným vztahům a zažije je například v rámci skupiny

Právě zde se mohou uplatnit interpretace, které pokud jsou skupinou poskytovány, pomohou jedinci dosáhnout náhledu.

Náhled má dvě fáze:

- pochopení procesu
- prožití procesu

Tyto dvě fáze nemusí nastat v jeden okamžik, ale až s časovým odstupem. Mluvíme o tom, že si musíme to, co jsme právě pochopili, ještě zažít. Důležitější je právě prožitková fáze, která může nastat i bez fáze pochopení.

4.3 Emoční podpora a koheze

V této kapitole je na místě hovořit i o skupinové kohezi, tedy o skupinové soudržnosti. Kohezi je podle mého názoru velmi těžké definovat, ale i měřit. Její přítomnost ve skupině není samospasitelná, ale je důležitým předpokladem pro úspěšnou skupinovou práci. Právě to, že mohu ve skupině říci opravdu vše a i přesto se cítím jejími členy přijímána, bylo i pro mě klíčovým momentem v mém vlastním výcviku, na kterém jsem mohla dál „stavět“. Pokud bych tento zážitek neměla, velmi těžko by se mi pracovalo s dalšími hluboce niternými tématy.

Myslím si, že koheze vyjadřuje to, že ve skupině existuje vztah. Ten, je podle mě základem úspěšné psychoterapie individuální i skupinové. Pokud členové skupiny kohezi vnímají, přiměje je to ve skupině zůstat a jsou ochotni více skupinu hájit před vnějším, ale i vnitřním nebezpečím. Koheze rovněž zvyšuje atraktivitu skupiny pro její nově příchozí členy, i pro jedince mimo skupinu. Je důležité uvést, že míra soudržnosti ve skupině se v průběhu času mění, v návaznosti na aktuální skupinové procesy. Pokud ale ve skupině vznikne přílišná koheze, může bránit některým žádoucím procesům. Členové skupiny si například mnohem hůře sdělují navzájem kritiku. Může tak dojít i k zastavení tolik významných interakcí mezi nimi.

4.4 Přenos

Přenos je specifická forma zkresleného vnímání vztahu. Významný mezník v psychoterapeutickém procesu nastane, pokud se jedinci podaří

uvidět toto zkreslení a porozumět mu. Členové skupiny nejčastěji prožívají přenos směrem k lektorům skupiny. Do nich si přenosově promítají vztahy s rodiči, nebo s jinou autoritou. Jedinec by si měl v ideálním případě rekapitulovat situaci z primární rodiny a odreagovat pocity frustrace, či traumat. Je mu umožněno například opakovat své dětské chování a ujasnit si původ některých svých postojů, i očekávání přenesených z dětství.

Yalom (2007) v této souvislosti doplňuje, že v rámci skupiny dochází k přenosu směrem k ostatním členům skupiny, kde se projevují například tyto interpersonální problémy: boj o moc, agresivita, závist, soupeření s vrstevníky, ale i intimita a sexualita...

4.5 Sebeprojevení a sebeobjevování

Podle mého názoru ve fungující skupině platí přímá úměra mezi tím, kolik jsou její členové ochotni „investovat“ a tím, jaký přínos jim skupina nabízí nazpět. Fungující je taková skupina, která je otevřená sdílení a je připravená akceptovat a přijmout toho, kdo se odhalí. Jinak řečeno členové mohou svou úplnou upřímností a otevřeností velmi získat, pokud jako zisk vnímají informace o sobě samém a o jejich působení na okolí.

Ve skupině mají její členové při sdílení svých problémů jedinečnou možnost získat pluralitu pohledů.

4.6 Korektivní emoční zkušenost

Alexanderův pojem emoční korektivní zkušenosti chápeme jako silně emočně podbarvený prožitek, jehož prostřednictvím dojde u jedince k

upravení zažitého způsobu prožívání. K upevnění došlo při předchozím zážitku, jenž jedince traumatizoval. Úprava může nastat, pokud okolí zareaguje v této situaci jinak, než jak jedinec očekává. Ten je v dalších podobných situacích schopen rozlišit, kdy bude jeho stará reakce přínosem a kdy bude nevhodná. Dojde k přerušení bludného kruhu reakcí a následků, a proto takovýmto korektivním zážitkům připisujeme v terapii zásadní význam.

Ve výcviku mohou pro vyvolání korektivního zážitku pomoci techniky (např. psychodrama). Prožití takto silného korektivního zážitku je velmi individuální, proto nelze přesně určit, jaké prostředky jej s jistotou vyvolají. Výcviky SUR konceptu využívají pro tento účel například rodinné uspořádání členů jednotlivých skupin. (Kratochvíl, 1995, ?)

I když se dnes již oficiálně nenazývají skupinová lektora jako „výcviková rodiče“ a spolufrekventantů ze skupiny jako „výcviková sourozenci“, mezi frekventanty toto označení stále přetrvává. Tento způsob vnímání může samozřejmě u frekventantů podporovat vznik přenosu, ale i protipřenosu u výcvikových lektorů. Ideálně právě tyto přenosové situace vedou k prožitkům korektivních emočních zkušeností.

4.7 Získávání a poskytování zpětné vazby

Zpětná vazba by se neměla zaměřovat s interpretací. Interpretace zahrnuje prvek hodnocení a zpětná vazba poskytuje informaci o tom, co druhí prožívají, když se chovám, nebo reaguji určitým způsobem. Je jedním z nejdůležitějších zisků skupinové psychoterapie. Není na rozdíl od interpretace zkreslená projikováním vlastních minulých zkušeností toho, kdo zpětnou vazbu poskytuje.

Členové skupiny jsou k poskytování jasné a srozumitelné zpětné

vazby neustále vybízení. Přínosem je rovněž to, že každý člen skupiny vnímá chování ostatních členů svým specifickým způsobem. Vzniká tak totiž přesná paralela světa mimo skupinu.

Pokud z různých důvodů k poskytování zpětné vazby ve skupině nedochází, vzniká jako negativní efekt blokování komunikace i ostatních žádoucích skupinových procesů.

Konfrontací nazýváme velmi negativní zpětnou vazbu a docházet by k ní mělo, jen pokud jedinec prostředí skupiny prožívá jako bezpečné. Jedině tak může dojít ke změně nevhodného chování bez jeho traumatizace.

4.8 Supervize

Supervize by měla být dalším prostředkem na cestě frekventantů za osobnostním růstem. V praxi je situace taková, že většina frekventantů už má zkušenost s rolí psychoterapeuta a supervizi běžně podstupuje. Ukončením psychotrapeutického výcviku práce na osobnostním růstu nekončí, protože z výcviku nevychází unifikovaní „hotoví“ terapeuté. Mnoho osobních růstových témat si absolventi pouze označili a uvědomili si jejich existenci, ale jejich zpracování může být úkolem na celý život.

U frekventantů, kteří začínají psychoterapii vykonávat až po ukončení výcviku, by měla být supervize automatickou součástí dalšího vzdělávání. Právě zde si mohou zpracovávat a reflektovat aktuálně se „vynořující“ problémy. Správně vedená supervize by měla odpovídat na dotazy vynořující se u začínajícího terapeuta jako logický důsledek jeho prvních samostatných kroků v poli psychoterapie. Ideální supervize by měla pomoci terapeutovi překonat počáteční pocity ohrožení a ztrátě

kontroly nad situací na skupinách.

Témata supervizního sezení mohou být různá, záleží vždy na kontraktu mezi supervizorem a supervidovaným, který byl uzavřen na počátku spolupráce. Obvyklé bývá například procházení kazuistik z praxe supervidovaného, téma vztahů s kolegy na pracovišti, ale i osobní témata ze života supervidovaného, zvláště pokud ovlivňují jeho pracovní výkon.

Pro získání plného psychoterapeutického vzdělání SUR výcvikového modelu je nezbytné, vedle sebezkušenostní části výcviku splnit i předepsanou teorii a supervizi. Požadavky na rozsah absolvovaných hodin pro teoretickou část se liší podle jednotlivých poskytovatelů výcviku SUR modelu.

4.9 Další účinné faktory a prostředky

Existuje mnoho dalších účinných psychoterapeutických prostředků, které se při výcviku SUR konceptu využívají, ale je nutné uvést, že účinnost všech prostředků a faktorů je velmi individuální. Záleží i na momentální atmosféře ve skupině, na náladě členů, na procesech, které právě probíhají, atd.

Uvádím zde pouze stručný výčet těchto dalších faktorů a prostředků dle Kratochvíla (1995): účinné odreagování, pomáhání jiným, získávání nových informací a sociálních dovedností, nácvik nově naučeného chování, abreakce, atd.

5. Osobnost úspěšného psychoterapeuta

5.1 Vztah mezi klientem a terapeutem

Myslím si, že úspěch psychoterapie nezávisí na technikách, které terapeut používá. Pokud totiž klient neuvěří, že o něj má terapeut zájem, že je k němu upřímný, že mu věnuje svou plnou pozornost a snaží se mu porozumět a že jej přijímá, pak není důležité, jakými technikami disponuje. Nedojde tak k navázání vztahu mezi klientem a terapeutem a podle mého názoru tak nejsou splněny základní podmínky pro psychoterapeutickou práci.

Janatka (1976) srovnává psychoterapeutický vztah se vztahem rodiče a dítěte a přisuzuje mu takové charakteristiky, jako je zájem terapeuta, úcta, porozumění, takt a zralost.

Souhlasím tak s MUDr. Rubešem, který tvrdil (Frouzová dle Rubeš, 1995 [cit. 10.3.2009]): „Terapeut sám o sobě je prvním a nejdůležitějším léčebným nástrojem a na jeho kvalitách osobních i odborných proto nesmírně záleží výsledek celého dalšího léčebného procesu, ať už používá specifických technik a postupů jakýchkoliv. Z terapeutova tzv. transparentního postoje by mělo být jednoznačně zřejmé, že pacienta sice plně akceptuje jako člověka, ale nikoliv v jeho současné podobě, o které však je optimisticky přesvědčen, že se může změnit. Bez schopnosti této „víry“ by terapeut neměl vykonávat své povolání, stejně jako ten, kdo nemá dostatečnou schopnost empatie. Pacient by pak měl vidět v terapeutovi otevřeného, poctivého, spolehlivého a důvěryhodného partnera, povahově vyváženého. Takového, s nímž je dobré zůstat v dalším, dlouhodobém kontaktu, i když je zřejmé, že se nenechá od svého pacienta podvádět, že mu nebude zajišťovat neoprávněné výhody, dělat protektora a krýt ho při jeho společenských konfliktech nebo protizákonném chování.“

Tento citát podle mého názoru velmi výstižně shrnuje postatu toho, jak by měl terapeut v ideálním případě fungovat ve vztahu ke klientovi-pacientovi.

Podle Janatky (1976) se dobrý a nosný terapeutický vztah se v podstatě neliší od každého kvalitního mezilidského vztahu. Samozřejmě opomeneme – li institucionalizaci, finanční aspekt a jeho formální upořádání. Myslím si, že pokud je to, co léčí v psychoterapii, schopnost navázat a udržovat s klientem kvalitní mezilidský vztah, není to právě to, na co se mají výcviky zaměřit?

Janatka (1976) má za to, že se na možnost jakéhokoli výcviku schopnosti navázat nosný terapeutický vztah pohlíží skepticky a že je tomuto přisuzován iracionální charakter. Rozlišuje lidi na ty, kteří jsou přirozeně schopni pomáhat a jejich okolí je kvůli tomu i vyhledává a na ty, kteří jsou schopni škodit. S tímto rozlišením souhlasím, i když mám více zkušeností spíše s prvním typem lidí.

5.2 Zralost a věk

Při studiu odborné literatury zabývající se psychoterapií mě velmi zaujalo polemizování na téma, zda má být terapeut zralejší a moudřejší než klient. Myslím si, že v praxi může fungovat, pokud je terapeut alespoň zralejší. Moudrost totiž přichází podle mého názoru s věkem a množstvím zkušeností, které jedinec získá. Pokud se absolvováním výcviku ovlivní zralost frekventanta, tak je to podle mě pouze důsledkem osobnostních změn výcvikem navozených a nestane se tak automaticky u všech frekventantů.

Sama jsem se setkala s dalším rozměrem této problematiky, když

jsem například byla o mnoho let mladší, než moji klienti v terapeutické komunitě pro léčbu drogově závislých dospělých. Terapeutický vztah potom fungoval pouze za předpokladu vzájemné úcty a respektu mezi mnou - terapeutkou a mými klienty. Nebyla jsem zkušenější a mnohokrát ani moudřejší. Já sama jsem se od svých klientů hodně naučila. Někdy jsem jim radila, aby udělali to, čeho bych sama nebyla schopna, ale věděla jsem, že právě to bych jim měla poradit. Byli jsme partnery a já jsem je vedla i tam, kde jsem sama ještě nikdy nebyla. I přesto mohu terapii, kterou jsem v té době poskytovala hodnotit jako úspěšnou, protože moji klienti zvládli projít celou náročnou léčbou, mnozí z nich se úspěšně zařadili do běžného života bez drog a „fungují“ i v současnosti.

Myslím si, že zralost nesouvisí s věkem tak, jako moudrost. Výzkumy zabývající se věkem terapeuta a jeho vlivem na úspěšnost terapie, které jsem našla, moje domněnky potvrzují. Například Barber a Muenz (1996, via Bergin a Garfield 2004) nezjistili vztah mezi věkem terapeuta a výsledky terapie. Další studie Demba, Ikleho a Ciarla (1983, via Bergin a Garfield 2004) ověřila, že mladí klienti (věk 18-30 let), kteří měli terapeuty podobného věku, vykazovali po léčbě nižší hodnoty distresu a sociální izolace než klienti, kteří měli mezi sebou a terapeutem věkový rozdíl vyšší, než 10 let. Na druhou stranu Indeed a Beck (1988, via Bergin a Garfield 2004) tvrdí, že pokud je terapeut o 10 let mladší než klient, jsou pozitivní výsledky terapie nižší, než je tomu u klientů, o něž pečoval terapeut v podobném věku. Toto tvrzení ověřili na velkém vzorku 250 terapeutů a 1500 klientů.

Je důležité poznamenat, že pojem úspěšná terapie je poněkud zavádějící. Má mnoho způsobů výkladu. Není jednotná ani napříč léčbou jednotlivými potížemi. Například terapie závislostí, se kterou mám osobní zkušenost, hodnotí úspěšnost rozdílně i v rámci jednotlivých zařízení pro

léčbu závislých. Některá zařízení hodnotí úspěšné klienty jako ty, kteří žijí bez užívání drog ještě 3 roky po ukončení léčby. Jinde je kritériem to, že zařízení, kde podstoupili léčbu už nikdy nekontaktovali.

Samozřejmě bychom při těchto úvahách o vlivu věku terapeuta na efektivitu terapie, kterou poskytuje neměli zapomínat na vliv jeho zkušeností a profesní vzdělanosti, mezi kterou řadíme i absolvování psychoterapeutického výcviku.

5.3 Ostatní nespecifické proměnné v osobnosti terapeuta

Pro schopnost úspěšného psychoterapeutického vedení je zapotřebí, aby terapeut disponoval specifickými vlastnostmi.

Už v roce 1957 Rogers (Rogers, 1957) ve své knize označil za dostatečné, ale zároveň nezbytné podmínky umožňující terapeutickou změnu u klienta empatii, vřelost a opravdovost terapeuta.

Janatka dále mluví o tom, že nejvíce se výcvikem nespecifických proměnných zabývají nedirektivní psychoterapeutické směry, na rozdíl od například behaviorálních směrů, které se věnují zejména zvládnutí teorie a technik. V nedirektivních směrech je terapeut jako osoba důležitější, než terapeut jako expert. Tyto směry propojují potřebnost znalosti specifických technik, které se teprve ve spojení s opravdovostí, empatickým porozuměním, vřelostí, bezprostředností a jistotou stávají prostředkem úspěšné psychoterapie.

Truax a Mitchell (1971) na rozdíl od Janatky vyvrací nemožnost empirického měření nespecifických proměnných v psychoterapii a jsou přesvědčeni o tom, že je nutno tyto dovednosti cvičit.

- Dominance

Dominance je určitá pohotovost k přebírání vedoucí role a určování směru. Sledováním této osobnostní vlastnosti došli Henry, Schacht a Strupp (1990) k tomu, že dominance má negativní vliv na flexibilitu terapeuta. Sledovali 14 dvojic terapeutů a klientů. Tento počet participantů výzkumu nemusí být směrodatný. Naopak Thrower a Tyler (1986 via Najavits 1999) hodnotí terapeuty s vyšší mírou dominance jako efektivnější pro závislé klienty. Toto tvrzení potvrdili výzkumem v pěti centrech léčby závislostí.

Dominance podle mého názoru pomáhá terapeutovi vést skupinová sezení, ale i individuální terapii.

- Empatie

Empatie je schopnost vcítit se do klienta. Terapeut empatický terapeut pomáhá klientovi vyjádřit co nejvýstižněji jeho pocity. Klient se může otevřít, hovořit o svých problémech a lépe se pak v sobě orientuje. Zážitek přijetí empatickým terapeutem mu může usnadnit sebepřijetí.

Jako jednu z nejdůležitějších vlastností terapeuta vnímá empatii například Rogers.

Najavits a Weiss (1994) mají z to, že empatie je jediná prokázaná osobnostní proměnná, která přímo souvisí s úspěchem psychoterapie.

To, že empatie terapeuta má pozitivní vliv na efektivitu psychoterapie, zjistil svým výzkumem i Miller, Benefield a Tonigan (1993). Při stanovení míry empatie u terapeuta vycházeli z posouzení jeho kolegů.

Samozřejmě existují další nespecifické proměnné v osobnosti terapeuta, které ovlivňují průběh terapie, bohužel se mi ale nepodařilo

nalézt výzkumy, které by se jimi zabývaly.

5.4 Rozdíly v používaných technikách

Je rovněž rozdíl mezi tím, jakou důležitost přikládají jednotlivé psychoterapeutické směry osobnosti terapeuta a technikám využívaným v psychoterapii. Dá se říci, že největší důraz na osobnost terapeuta kladou dynamické směry, když tvrdí, že právě vztah mezi terapeutem a jeho klientem je to, co léčí. Vliv konkrétních technik, jimiž terapeut disponuje je v dynamických směrech chápán jako méně podstatný v porovnání s vlivem jeho osobnosti.

Rogersovsky zaměřená terapie (Rogers, 2000) jde v důrazu na vliv osobnosti terapeuta při léčbě ještě dál, když tvrdí, že právě kvalitní osobnost terapeuta je postačující pro to, aby terapie byla úspěšná.

Psychoterapeutické směry vycházející z KBT řadí vliv osobnosti terapeuta až za proces učení, jenž je chápán jako klíč ke změně.

Domnívám se, že rozpory ve mnou uvedených vázkumech souvisí s rozdílným pojetím úspěšnosti psychoterapie, o němž jsem již hovořila. Další zkruslení vzniká i tím, že každá problematika a každý klient je specifický, vyžaduje proto volbu specifického přístupu a terapie.

B. Praktická část

Úvod

V praktické části své diplomové práce předkládám výsledky

výzkumu. Měla jsem možnost navázat na transverzální výzkum Mgr. France (2004) a rozšířit jej o poznatky z longitudinálních studií. Tato metoda, je podle mého názoru, validnější, než metoda transverzální. Využívá totiž data stejných respondentů ve více časových okamžicích. Významně tak snižuje riziko zkreslujícího vlivu rozdílů mezi různými kohortami respondentů. Transverzální studie využívá data pouze z jednoho časového okamžiku. Metodou kvantitativního výzkumu jsem srovnala data frekventantů v prvním (2004) a v posledním (2009) ročníku jejich pětiletého psychoterapeutického SUR výcviku ve Skálově institutu. Rozhodla jsem se použít k měření vlivu výcviku na osobnost frekventantů stejné metody, jaké použil Franc, protože tak mohu naše výsledky porovnat. Dalším důvodem bylo i to, že dle mého názoru právě tyto metody dobře zachycují dimenze osobnosti, které jsem chtěla ve své práci zkoumat a jejich měření je za pomoci těchto metod relativně snadné.

Použila jsem tedy psychologické dotazníky mapující osobnostní charakteristiky a interpersonální chování. Dále jsem použila sebesposuzovací metodu sestavenou Francem pro měření změny v námi sledovaných osobnostních kategoriích.

Své výsledky rovněž porovnám s průměrnými výsledky obecné populace. Budu zkoumat, nakolik se liší frekventanti na začátku a na konci výcviku od obecné populace.

Výsledky podrobím statistické analýze a řádně je interpretuji. Své výsledky následně také srovnám s výsledky výzkumu Jakuba France (2004) a podobně koncipovaného longitudinálního výzkumu Pavla Hartla (1997).

I. Popis výzkumného vzorku

Můj výzkumný vzorek tvořilo 29 frekventantů psychoterapeutického výcviku systému SUR pořádaného Skálovým institutem. O vyplnění dotazníků byli požádáni přímo v průběhu výcviku. Jejich spolupráce na výzkumu byla dobrovolná a anonymní.

Jak jsem již uvedla v úvodu teoretické části, část dat jsem převzala z výzkumu France (2004). Konkrétně se jedná o data frekventantů z prvního ročníku VIII. výcvikové komunity, která pochází z roku 2004. Tato data byla nasbírána v průběhu prvního setkání této výcvikové komunity, proto předpokládám, že samotný výcvik ještě nemohl na frekventantech zanechat vliv.

Druhou skupinu dat jsem získala od stejných frekventantů, tentokrát v posledním - pátém ročníku výcviku při jejich závěrečné konferenci spojené s obhajobou absolventských prací. Bohužel z organizačních a časových důvodů nebyla umožněna má přítomnost při samotném vyplňování dotazníků frekventanty. Dotazníky jsem spolu s informací o výzkumu a instrukcí k vyplnění rozdala na začátku dne a vyplněné jsem si je vyzvedla pozdě odpoledne, kdy už většina respondentů nebyla na konferenci přítomna. Můj konečný vzorek tvořilo 26 respondentů, kteří mi odevzdali správně vyplněné a kompletní dotazníky, z původních 34 respondentů v prvním ročníku. Tento úbytek je způsoben dvěma důvody. První je přirozený odchod frekventantů v průběhu výcviku. Druhým důvodem je nepřítomnost některých frekventantů při sběru dat buď v prvním, nebo v posledním ročníku. Stalo se mi například, že v posledním ročníku dotazníky vyplnili 3 respondenti, kteří jej v prvním ročníku pro svou nepřítomnost nevyplnili. Tato data jsem musela z pochopitelných důvodů ze vzorku bohužel vyřadit. Ke kompletaci dat mi jako kód posloužilo rodné příjmení matky, jenž respondenti v prvním ročníku na pokyn France uvedli. Na rozdíl od zkušenosti, kterou ve své práci popisoval Franc mi nikdo z respondentů vyplnění dotazníků neodmítl.

Naopak jsem se setkala s velmi vstřícným přístupem a respondenti, i vedení výcviku se velmi zajímá o výsledky ke kterým jsem došla.

Má kohorta se tedy skládá z 26 respondentů, z toho je 20 žen a 6 mužů. Toto rozložení mezi pohlavími je typické pro většinu současných výcvikových skupin. Dle mého názoru odpovídá nejen vyššímu výskytu žen v pomáhajících profesích, ale i platovému ohodnocení těchto profesí, kdy muži zabezpečující finanční příjem rodiny si často nemohou dovolit žít se například pouze psychoterapií. Průměrný věk kohorty byl 32,8 let.

V prvním ročníku tvořilo vzorek jak jsem již uvedla 34 respondentů, z toho 25 žen a 9 mužů. Průměrný věk byl 29,7 let. Jak je patrné, rozdíl věkového průměru jsou pouze 3 roky. Pravděpodobně je tak nízký proto, že do mého vzorku v pátém ročníku se nedostali respondenti, kteří zvyšovali věkový průměr v prvním ročníku (tedy starší respondenti). Zřejmě výcvik přerušili v průběhu, nebo nebyli přítomni mému sběru dat.

Se získanými daty jsem pracovala jako s daty celé skupiny, neposuzovala jsem z důvodu vysoce náročného zpracování individuální posun jednotlivců, i když by jistě poskytl řadu cenných výsledků. Mohli bychom například sledovat posun konkrétních jednotlivců určit, jaké další osobnostní proměnné mohly posun způsobit, popřípadě výzkum rozšířit ještě o komentáře těchto respondentů. Toto může být předmětem dalšího výzkumu.

II. Hypotézy

Pro svůj výzkum si stanovuji tyto hypotézy:

1. absolventi výcviku SUR systému budou vykazovat signifikantní rozdíly v některých měřeních osobnostních škálách v prvním a posledním ročníku výcviku
2. svým longitudinálním výzkumem potvrdím výsledky transversálního výzkumu France z roku 2004
3. frekventanti výcviku budou vykazovat signifikantní rozdíl v některých měřeních osobnostních charakteristikách v porovnání s běžnou populací

Osobnostní růst vnímám jako posílení sebejistoty a sebedůvěry, schopnosti sebereflexe a nadhledu, otevřenosti, tvořivosti a spontaneity, ale i emocionální stability. Dále jako projev osobnostního růstu hodnotím pokles nervozity a depresivity.

Změna v oblasti chování v mezilidských vztazích zahrnuje schopnost navázat kontakt, schopnost sebeprosazení a empatie a konečně i agresivitu. Právě tyto škály kromě jiných měří mnou zvolené a použité metody, o kterých budu blíže hovořit v následující kapitole.

Nulovou hypotézu stanovuji pro potřeby statistického zpracování dat pro každou výše uvedenou hypotézu jako tvrzení, že se v její úrovni jednotlivé kohorty neliší.

- Pro 1. hypotézu je tedy nulovou hypotézou to, že se nebudou lišit výsledky respondentů prvního ročníku od výsledků respondentů pátého ročníku.
- Pro 2. hypotézu stanovuji jako nulovou hypotézu to, že naše závěry budou odlišné od závěrů, ke kterým došel svým výzkumem Franc.
- Nulová hypotéza pro 3. hypotézu je to, že výsledky našeho výzkumu

budou odlišné od průměrných výsledků obecné populace.

III. Popis použitých metod

Výběr metod, které použiji, byl relativně jednoduchý, protože mým hlavním záměrem bylo vytvořit longitudinální výzkum, proto jsem použila metody, kterými Mgr. Franc získal data od respondentů již v prvním ročníku. Učinila jsem tak samozřejmě po zvážení, zda opravdu měří osobnost respondentů tak, jak je cílem mé práce.

Použila jsem tedy ICL a FPI, jenž mají standardizaci v našem prostředí. Dále jsem použila metodu navrženou Mgr. Francem k měření očekávání a sebeposouzení úrovně některých osobnostních proměnných - sadu dvanácti devítibodových bipolárních škál.

III. 1 Dotazník interpersonální diagnózy

Dotazník interpersonální diagnózy ICL (Interpersonal Check List), nazývaný také jako „Learyho test“, postihuje interpersonální chování respondentů. Autory jsou La Forge, Suczek a Leary, který metodu dále rozpracoval.

Metoda měří způsob uchopování interpersonálních aktivit prostřednictvím 16 (případně 8 sdružených) odvozených kategorií, ve kterých projevy interpersonálního chování nabývají normální, abnormální až patologické úrovně.

Tyto kategorie jsou prostoupeny dvěma bipolárními dimenzemi, jenž tvoří základní osu Learyho výkladového systému osobnosti. Jsou jimi dimenze Dominance – Submise a Afiliace (Láska) – Agrese (Hostilita).

Ve známém kruhovém diagramu, tvoří Dominance – Submise vertikální osu, Afílace – Agrese osu horizontální. Právě tyto dvě dimenze jsem použila ve svém výzkumu. Z pěti úrovní, na kterých se interpersonální chování uplatňuje, jsem použila metodu II. úrovně vědomé komunikace, tedy to, co respondent o svém chování vypovídá a dále V. úrovně hodnot a ideálního „já“.

Samotný dotazník tvoří 128 charakteristik interpersonálního chování. Pro úroveň II respondent označuje ta tvrzení, která jej podle jeho vlastního posouzení popisují. Pro úroveň V označuje tvrzení vystihující jeho představu o ideálním „já“. Vzhledem k zaměření mého výzkumu byla tato úroveň zaměřena na popis očekávaného „já“ po absolvování terapeutického výcviku. Předpokládám totiž, že frekventanti do výcviku vstupují s očekáváním, že je posunou směrem k představě o tom, jak má ideální „já“ vypadat.

III. 2 Freiburský osobnostní dotazník

Autory Freiburského osobnostního dotazníku jsou Fahrenberg, Selg a Hampel.

Měří tyto dimenze osobnosti:

1. Nervozita - psychosomaticky narušený (psychosomatické obtíže, silné tělesné odezvy afektu) vs. psychosomaticky nenarušený
2. Agresivita – spontánně agresivní, emocionálně nezralý vs. neagresivní, ovládající se
3. Depresivita – rozladěný, nejistý vs. klidný, sebejistý
4. Vzrušivost – vzrušivý, lehce frustrovaný vs. klidný
5. Společenskost – družný, živý vs. nedružný zdrženlivý

6. Mírnost – klid, sebedůvěra, dobrá nálada vs. dráždivost, váhavost
7. Dominance (reaktivní agresivita) – reaktivní, agresivní, prosazující se vs. poddajný, umírněný
8. Zdrženlivost – zdrženlivý, nesmělý vs. nenucený, lehce navazující kontakt
9. Otevřenost – otevřený, sebekritický vs. uzavřený, nekritický

K těmto 9 dimenzím byly dodatečně přidány ještě další 3 dimenze, zkonstruované na základě statistické analýzy základních škál:

Extraverze – extravertovaný vs. introvertovaný

Maskulinita – typicky mužský sebepopis vs. typicky ženský sebepopis

Emocionální labilita – emocionálně labilní vs. emocionálně stabilní

Škála 9 (otevřenost) dle mého názoru pravděpodobně nejvíce odráží společenské změny v posledních dvou desetiletích. Její hodnoty proto nebudu uvažovat, neboť standardizace této položky diametrálně nesouhlasí s rozložením této vlastnosti v současné populaci. Takřka všichni probandi mého výzkumu na této škále dosáhli 7., 8. nebo 9. staninu. Pro náš výzkum jsem použila formu A, která je složena ze 114 položek.

III. 3 Sebeuposuzovací škály

Sebeuposuzovací škály jsem převzala od Mgr. France. Sestrojil je pro přímé sebeuposouzení úrovně některých osobnostních proměnných a určení očekávání výcvikem vyvolaných změn. Jedná se o sadu dvanácti devítibodových bipolárních škál. Jeho sebeuposuzovací škály měří tyto proměnné:

nervozita
depresivita
sebedůvěra
schopnost empatie
otevřenost
schopnost navázat kontakt
schopnost sebereflexe
terapeutické dovednosti
spontaneita
schopnost sebeprosazení
tvořivost

Jednotlivé stupnice jsou vždy určeny devítibodovým kontinuem mezi „minimální“ a „maximální“ hodnotou. Výhodou této metody je časová nenáročnost administrace. Nevýhodou může být zkreslení dané sebestylizací probanda, ke kterému může docházet z mnoha důvodů. Pro částečné odhalení například tendence zalíbit se autoritě poskytující výcvik, zadal Franc respondentům, aby vyplnili odhad vlastních změn vyvolaných výcvikem a také pro ověření průměrný posun celé skupiny v této dimenzi. Při rozdílu obou škál můžeme usuzovat na sebestylizační tendence respondentů.

IV. Statistické zpracování a interpretace výsledků

IV. 1 Dotazník interpersonální diagnózy ICL

Pro statistické ověření výše popsaných hypotéz jsem použila t-test, v případě zjištění rozdílu mezi začátečníky a absolventy se jednalo o dvoustranný jednovýběrový test, stejně tak v případě porovnání těchto kohort s celkovou populací jsem použila jednovýběrový t-test. (Zvára 2000).

Pro porovnání s celkovou populací využívám standardizace testu a jako průměrnou hodnotu vystihující obecnou populaci používám číslo 50 protože standardizace testu používá t-skór.

Za hladinu významnosti jsem zvolila standardně používanou hodnotu 0,05. Hladiny nižší než 0,05 tedy budu považovat za statisticky významné a tudíž vyvracející nulovou hypotézu.

Statistická analýza odhalila signifikantní rozdíl mezi 1. a 5. ročníkem v dimenzi dominance. V pátém ročníku výcviku (tab. č. 1) je signifikantně vyšší, než v prvním ročníku ($p = 0,05$). Tato dimenze je v pátém ročníku také hraničně ($p = 0,06$) signifikantně vyšší, než je průměr u obecné populace. Dovoluji si tento výsledek uvést, protože jej považuji za důležitý, i když jsem za hladinu významnosti volila hodnotu 0,05. V prvním ročníku výcviku byli respondenti v průměru stejně dominantní jako obecná populace. Absolventi výcviku jsou tedy dominantnější, než v době, kdy do výcviku nastoupili a rovněž jsou dominantnější, než obecná populace.

Náš závěr tedy potvrzuje výsledky France (Franc, 2004), který rovněž zaznamenal signifikantní rozdíl v dimenzi dominance, i když porovnával dvě různé skupiny frekventantů z prvního a z pátého ročníku výcviku. Rovněž Hartl (Hartl, 2000) potvrzuje náš výsledek ve škále

dominance - submisivita. I v jeho výzkumu došlo k signifikantnímu posunu. Na rozdíl od škály afiliace – agrese u nás nevykazující signifikantní změnu. Ta se v Hartlově výzkumu posunula a jeho respondenti vykazovali vyšší míru agrese. Hartl agresi spojuje s vyšší mírou samostatnosti či nezávislosti, ale také s odmítáním snahy být vždy přátelský a laskavý, jako prevence syndromu vyhoření.

V následujících tabulkách používám označení DOM pro dimenzi Dominance – Submise a LOV pro dimenzi Afiliace – Agrese.

ŠKÁLY	p
DOM 1. ročník vs. 5. ročník	0,05
LOV 1. ročník vs. 5. ročník	0,88
DOM 1. ročník průměr	50,23
DOM 5. ročník průměr	55,04
LOV 1. ročník průměr	50,81
LOV 5. ročník průměr	50,46

DOM = škála dominance - submise
LOV = škála afiliace – agrese

Tab. č. 1 ICL statistické charakteristiky porovnání škál DOM a LOV v prvním a v pátém ročníku

ŠKÁLY	p
DOM 1. ročník vs průměr obecné populace	0,91
DOM 5. ročník vs průměr obecné populace	0,06
LOV 1. ročník vs průměr obecné populace	0,67
LOV 5. ročník vs průměr obecné populace	0,83
Průměr obecné populace	50
DOM 1. ročník průměr	33,83
DOM 5. ročník průměr	36
LOV 1. ročník průměr	33
LOV 5. ročník průměr	32,39

Tab. č. 2 ICL statistické charakteristiky porovnání obecné populace s našimi frekventanty v prvním a pátém ročníku

Vyšší míra dominance byla ve výzkumech, o kterých jsem hovořila v teoretické části hodnocena kladně, pokud šlo o terapii závislostí. Jak jsem již uvedla, měli bychom se zabývat tím, pro které diagnózy nebo problémy, je vhodný konkrétní osobnostní typ terapeuta.

Myslím si, že k nárůstu dominance mohlo dojít u frekventantů výcviku z důvodu získání sebedůvěry a růstu terapeutických dovedností.

Pokud zvažujeme 1. hypotézu, můžeme říci, že dotazník ICL ji potvrdil, protože absolventi výcviku vykazují posun v některých osobnostních škálách. Rovněž 2. hypotéza se potvrdila, protože naše výsledky se shodují s výsledky France (2004). Jelikož jsme našli rozdíl mezi výsledky obecné populace a našich respondentů, můžeme přijmout i 3. hypotézu.

VI. 2 Freiburský osobnostní dotazník FPI

I pro statistické zpracování FPI jsem volila t-test, v případě zjištění rozdílu mezi začátečníky a absolventy se jednalo o dvoustranný jednovýběrový test, stejně tak v případě porovnání těchto kohort s celkovou populací jsem použila jednovýběrový t-test. (Zvára 2000).

Pro porovnání s celkovou populací využívám standardizace testu a

jako průměrnou hodnotu vystihující obecnou populaci používám číslo 5 (středová hodnota pro stanine).

Za hladinu významnosti jsem stejně jako u ICL zvolila standardně používanou hodnotu 0,05. Hladiny nižší než 0,05 tedy budu považovat za statisticky významné a tudíž vyvracející nulovou hypotézu.

Statistická analýza ukázala signifikantní posun v pátém ročníku oproti hodnotám v prvním ročníku hned v několika škálách (tabulka č. 3). Ve škále 7 (dominance) je posun hraničně signifikantní ($p = 0,06$). Můžeme říci, že respondenti jsou po absolvování výcviku dominantnější, než byli na jeho začátku. Také škála M (maskulinita) se na konci výcviku zvýšila ($p = 0,05$) v porovnání se stavem v 1. ročníku.

Myslím si, že dominantní terapeut může vzbuzovat u svého klienta pocit bezpečí a víru v to, že je si jistý způsobem, kterým terapii vede. Dominanci proto hodnotím, jako vhodnou vlastnost pro terapeuta.

Další rozdíly vyplývají ze srovnání skupiny frekventantů výcviku s průměrem obecné populace (tab. č. 4). Již v prvním ročníku vykazovali respondenti signifikantně vyšší hladinu spontánní agresivity ($p = 0,00002$), než je tomu u obecné populace. Tento rozdíl se absolvováním výcviku nepatrně snížil (0,0003).

Spontánní agresivita podle toho, jak je popsána v FPI vypovídá u otevřených a introspektivně orientovaných jedinců o pohotovosti k připuštění si vlastní slabosti, tendence k agresivitě a k afektům. To jsou podle mě vlastnosti, kterými by měl terapeut disponovat.

Pohyb ve směru zvýšení zaznamenáváme i u škály 5 (společenskost), která je již na počátku výcviku signifikantně vyšší ($p = 0,002$) v porovnání s normální populací a na konci výcviku tento rozdíl

ještě nepatrně vzroste ($p = 0,0003$).

U škály 7 (dominance) dochází po absolvování výcviku ke srovnání hodnoty s běžnou populací. V prvním ročníku je totiž signifikantně výrazně nižší ($p = 0,0$), než u běžné populace a v pátém ročníku tento rozdíl mizí. Tento výsledek je zajímavý v porovnání s výsledkem ICL, který prokazuje naopak hraničně signifikantně vyšší hladinu dominance u absolventů výcviku v porovnání s normální populací.

Frekventanti jsou signifikantně extravertnější na počátku výcviku, než běžná populace a na konci výcviku tento rozdíl ještě nepatrně vzroste (obě hodnoty $p = 0,0$).

Škála M (maskulinita) je u frekventantů prvního ročníku v průměru v porovnání s běžnou populací, ale na konci výcviku je signifikantně velmi významně vyšší ($p = 0,001$).

Podle mého názoru je nárůst maskulinity pozitivní pro budoucí terapeutickou práci respondentů, protože vypovídá o větší sebejistotě, pohotových reakcích a vyšším sebeprosazování. To jsou myslím charakteristiky vhodné pro terapeuta.

Rozdíly jsou dobře patrné i z výpočtu průměrných hodnot jednotlivých škál, které rovněž uvádím v tabulce č. 4.

Vzrůst dominance, extraverze a maskulinity podle mě může souviset se skupinovým dějem. Pokud je někdo ve skupině introvertnější, může být v nevýhodě při „boji o prostor a pozornost“. Velmi rychle tak zjistí, že pokud bude ve svém introvertním chování setrvávat, nemusí na něj „dojít řada“ nikdy, protože je vždy někdo, kdo je na sebe schopen lépe upozornit. Takový jedinec může volit pasivní postoj v celém průběhu výcviku, nebo se naučí adaptabilnějšímu a výhodnějšímu chování.

Potvrdil se můj předpoklad o zastaralých normách pro škálu 9 (otevřenost) v které výsledky respondentů v průměru (průměr = 9) vysoce převyšovaly průměr obecné populace (průměr = 5).

Zde dochází k rozdílu mezi našimi výsledky a nulovým posunem ve škálách po absolvování výcviku, který popsal Franc (Franc, 2004) ve svém transverzálním výzkumu. Když se ale podíváme na Francovy výsledky srovnání frekventantů výcviku s obecnou populací, najdeme již mnohé podobnosti s naším výzkumem. Mohli bychom tedy říci, že následující výsledky skutečně souvisí s absolvováním výcviku, protože se potvrdily i u rozdílných kohort respondentů, se kterými pracoval Franc.

Shodně vykazujeme vyšší hodnoty respondentů na začátku, i na konci výcviku ve škále spontánní agresivity, extraverze a společenskosti v porovnání s obecnou populací. Dále škála dominance byla i u France signifikantně vyšší v prvním ročníku oproti normální populaci, aby se na konci výcviku posunula směrem jejímu průměru. Poslední shoda mezi našimi a Francovými výsledky je ve zvýšení maskulinity na konci výcviku, jež byla v prvním ročníku ve shodě s průměrnou hodnotou obecné populace.

Longitudinální výzkum Hartla (Hartl, 2000) jenž pro měření osobnostních proměnných použil v našem prostředí nestandardizovaný POI dotazník, hovoří o posunu ve většině zkoumaných kategorií. POI podle Hartla odráží „osobnostní, životní a sebeaktualizační orientaci“ (Hartl 2000, str.193).

Výsledky získané dotazníkem FPI potvrzují 1. hypotézu o posunu některých škál na konci výcviku. Také Francovy (2004) výsledky jsme

alespoň při porovnání respondentů s obecnou populací potvrdili, proto přijímáme i 2. hypotézu, a konečně 3. hypotéza se potvrdila právě rozdílem mezi výsledky obecné populace a výsledky našich respondentů.

T-test jednovýběrový dvoustranný

Škala 1 (1. vs 5.ročník)	0,09
Škala 2 (1. vs. 5.ročník)	0,66
Škala 3 (1. vs 5.ročník)	1
Škala 4 (1. vs 5.ročník)	0,73
Škala 5 (1. vs 5.ročník)	0,12
Škala 6 (1. vs. 5.ročník)	0,18
Škala 7 (1. vs 5.ročník)	0,06
Škala 8 (1. vs 5.ročník)	0,38
Škala 9 (1. vs 5.ročník)	0,18
škala E (1. vs 5.ročník)	0,68
škala M (1. vs 5.ročník)	0,02
škala N (1. vs 5.ročník)	0,30
Škala M průměr 1. ročník	5,69
Škala M průměr 5. ročník	6,62
Škala 7 průměr 1. ročník	3,77
Škala 7 průměr 5. ročník	4,58

Škala 1 = nervozita
Škala 2 = agresivita
Škala 3 = depresivita
Škala 4 = vzrušivost
Škala 5 = společenskost
Škala 6 = mírnost
Škala 7 = dominance
Škala 8 = zdrženlivost
Škala 9 = otevřenost
E = extraverte
M = maskulinita
N = emocionální labilita

Tab. č. 3 Statistické zpracování Freiburského osobnostního dotazníku-srovnání výsledků respondentů z prvního a z pátého ročníku výcviku

Škala 1 (1. ročník vs obecná populace)	0,39
Škala 2 (1. ročník vs obecná populace)	0,00
Škala 3 (1. ročník vs obecná populace)	0,41
Škala 4 (1. ročník vs obecná populace)	0,73
Škala 5 (1. ročník vs obecná populace)	0,00
Škala 6 (1. ročník vs obecná populace)	0,08
Škala 7 (1. ročník vs obecná populace)	0,00
Škala 8 (1. ročník vs obecná populace)	0,40
Škala 9 (1. ročník vs obecná populace)	0,00
škala E (1. ročník vs obecná populace)	0,00
škala M (1. ročník vs obecná populace)	0,12
škala N (1. ročník vs obecná populace)	0,10

Škala 5 (1. ročník průměr)	6,27
Škala 7 (1. ročník průměr)	3,77
Škala 9 (1. ročník průměr)	8,88
škala E (1. ročník průměr)	6,69
Škala 2 (1. ročník průměr)	6,5
Škala 7 (1. ročník průměr)	3,77
Škala M (1. ročník průměr)	5,69
Průměr obecné populace	5

Škala 1 (5. ročník vs obecná populace)	0,77
Škala 2 (5. ročník vs obecná populace)	0,00
Škala 3 (5. ročník vs obecná populace)	0,45
Škala 4 (5. ročník vs obecná populace)	0,34
Škala 5 (5. ročník vs obecná populace)	0,00
Škala 6 (5. ročník vs obecná populace)	0,49
Škala 7 (5. ročník vs obecná populace)	0,2
Škala 8 (5. ročník vs obecná populace)	0,93
Škala 9 (5. ročník vs obecná populace)	0,00
škala E (5. ročník vs obecná populace)	0,00
škala M (5. ročník vs obecná populace)	0,00
škala N (5. ročník vs obecná populace)	0,57

Škala 2 (5. ročník průměr)	6,35
Škala 5 (5. ročník průměr)	6,88
Škala 9 (5. ročník průměr)	9,0
škala E (5. ročník průměr)	6,54
škala M (5. ročník průměr)	6,62
Škala 7 (5. ročník průměr)	4,58

Tab. č. 4 Statistické zpracování Freiburského osobnostního dotazníku-srovnání výsledků frekventantů výcviku v prvním a pátém ročníku s průměrnými hodnotami obecné populace

IV. 3 Sebeuposuzovací škály

I v případě této metody používám dle Zváry (Zvára 2000) pro statistické ověření výše popsaných hypotéz t-test, pro zjištění rozdílu mezi frekventanty 1. ročníku (očekávání změny) a 5. ročníku (posouzení změny) opět dvoustranný jednovýběrový test.

Pro měření změn očekávaných frekventanty 1. ročníku používám jednovýběrový t – test. Stejný postup používám i pro měření změn odhadovaných frekventanty 5. ročníku výcviku. U absolventů výcviku ještě pomocí jednovýběrového t - testu posuzuji rozdíly mezi odhadem vlastní změny a průměrné změny skupiny za účelem odhalení případné sebestylizace (diskutováno výše).

Je nutné připomenout a zdůraznit, že jde o subjektivní metodu vycházející pouze ze sebeposouzení samotnými respondenty. Může být tedy ovlivněna například potřebou vyhovět očekávání, sebestylizací, rozdíly v pojetí škál a stupnice mezi jednotlivými frekventanty... I přesto ale dle mého názoru zajímavě dokresluje výsledky předchozích objektivnějších testů, a nabízí i další perspektivy této problematiky, proto ji věnuji pozornost.

Vyhodnocením sebeposouzení respondentů na začátku a na konci výcviku jsme zjistili signifikantní nárůst ve škálách sebedůvěry, schopnosti navázat kontakt, terapeutických dovednostech, schopnosti sebeprosazení, tvořivosti a konečně schopnosti nadhledu (Tab. č. 5). Bez signifikantního

rozdílu tak zůstává nervozita, depresivita, empatie, otevřenost, sebereflexe a spontaneita. Je důležité říci, že tento nárůst ale nebyl tak vysoký, jak respondenti očekávali na počátku výcviku (tab. č. 12). Pokud bych toto měla vyjádřit pomocí čísel, tak respondenti očekávali, že se posunou ve všech škálách průměrně o 2 body (tab. č. 12), ale ve skutečnosti se posunuli (tab č. 9) o 1,07 bodu.

Tabulka č. 5 toto potvrzuje když udává, že průměrný respondent 1. ročníku se na všech škálách nacházel na bodě 5 a průměrný respondent 5. ročníku na bodě 6. Můžeme se v této souvislosti zabývat nadměrným očekáváním se kterým respondenti do výcviku vstupují. Je způsobeno částečně neznalostí průběhu a náplně výcviku, ale i osobní nezkušenost s takto dlouhodobým působením skupinové psychoterapie na jedince.

Tabulka č. 8 porovnává skutečný posun skupiny a předpoklad z 1. ročníku o posunu jednotlivců. Vidíme, že celá skupina se oproti očekávání jednotlivců signifikantně méně na škálách nervozita a schopnost navázat kontakt. Respondenti 1. ročníku předpokládali také významný pozitivní posun na škále terapeutických dovedností. Naopak o průměrně 1,8 bodu více se skupina oproti předpokladu jednotlivců posunula na škále otevřenosti.

Při porovnání průměrného posunu jednotlivců a skupiny jsme dospěli k závěru, že mezi nimi nejsou signifikantní rozdíly kromě škály otevřenosti, sebeprosazení a tvořivosti, ve kterých se skupina posunula více (tab. č. 10). Nepotvrdil se tedy náš předpoklad, že se respondenti budou stylizovat a jejich odhad posunu celé skupiny tuto stylizaci odhalí.

Velmi zajímavý výsledek jsme získali porovnáním (tab. č. 11) očekávání 1. ročníku o tom, kde budou v 5. ročníku (tab. č. 12) a

domněnky 5. ročníku o tom, kde byli v 1. ročníku (tab.č. 13). V 1. ročníku si respondenti mysleli, že na konci výcviku budou v průměru na všech škálách na bodě 6,9. V 5. ročníku si respondenti mysleli, že na začátku výcviku byli na všech škálách v průměru na bodě 4,4. Podrobnější informaci nám podává tabulka č. 6 a tabulka č. 7. Tento rozdíl můžeme interpretovat několika způsoby. Můžeme říci, že respondenti na začátku výcviku z důvodu nedostatečné sebereflexe přeceňovali svůj aktuální stav a na konci výcviku na sebe pohlíželi střízlivěji. Další důvod je podle mého názoru velmi zajímavá myšlenka. Předpokládám, že pokud jedinec stojí na prahu významného dlouhodobějšího „projektu“ (např. škola, výcvik, ale i jiné životní etapy a role), předpokládá, že jej tato zkušenost velmi ovlivní. Pokud tento „projekt“ uzavírá, má za to, že se skutečně velmi významně posunul a že na začátku „na tom byl mnohem hůře“, než ve skutečnosti byl. Uvažuji v této spojitosti o motivaci, která nás provází celým životem a „žene nás kupředu“. Pokud věříme, že nás to, do čeho vstupujeme, významně posune a na konci máme pocit, že jsme se skutečně velmi posunuli, vidíme ve svém konání smysl a s elánem se tak stavíme čelem ke každé další „životní výzvě“. Samozřejmě je nutné opět připomenout, že vycházíme ze subjektivního posouzení samotnými respondenty a hovoříme tak o velmi subjektivním prožívání. Nicméně tato skutečnost podle mého názoru nesnižuje zajímavost tohoto uvažování.

Franc (2004) potvrzuje náš výsledek o očekávání posunu na všech škálách. Na rozdíl od našich poznatků respondenti 5. ročníku v porovnání s 1. ročníkem u France vykazují signifikantní posun na všech škálách kromě depresivity a sebedůvěry.

Díky výsledkům této metody můžeme říci, že se potvrdila první (došlo k rozdílům mezi výsledky respondentů prvního a pátého ročníku) i

druhá hypotéza (některé výsledky se shodují s výsledky France ((2004))).

škály		5. ročník = průměr jednotlivých škál	1. ročník = průměr jednotlivých škál
	pravděpod.		
nervozita	0,10	4,3	5,2
depresivita	0,18	3,5	2,9
sebedůvěra	0,01	6,5	5,1
schopnost empatie	0,40	6,6	6,3
otevřenost	0,71	6,5	6,3
schopnost navázat kontakt	0,05	6,4	5,4
schopnost sebereflexe	0,00	6,9	5,0
terapeutické dovednosti	0,00	6,0	3,5
spontaneita	0,18	6,1	5,3
schopnost sebeprosazení	0,00	6,2	4,6
tvořivost	0,05	5,9	4,9
schopnost nadhledu	0,00	6,5	4,8

respondenti 1. ročníku se na všech škálách nalézali v průměru na bodu 5

respondenti 5. ročníku se na všech škálách nalézali v průměru na bodu 6

Tab. č. 5 Statistická interpretace Sebeuposuzovacích škál- srovnání aktuálního sebeuposouzení frekventanty v 1. a v 5. ročníku výcviku

škály		5. ročník = průměr jednotlivých škál	průměr předpokladu jednotlivých škál
	pravděpod.		
nervozita	0,00	4,3	2,4
depresivita	0,00	3,5	1,5
sebedůvěra	0,05	6,5	7,5
schopnost empatie	0,00	6,6	8,2
otevřenost	0,04	6,5	7,5
schopnost navázat kontakt	0,00	6,4	8,1
schopnost sebereflexe	0,00	6,9	8,3
terapeutické dovednosti	0,00	6,0	8,0
spontaneita	0,00	6,1	7,3
schopnost sebeprosazení	0,00	6,2	7,9
tvořivost	0,00	5,9	7,5
schopnost nadhledu	0,00	6,5	8,2

průměr posunu ve všech škálách očekávaného v 1. ročníku je 6,9 bodů
na škále 1-9

skutečný průměrný posun ve všech škálách v 5. je 5,9 bodů na škále 1-9

respondenti 1. ročníku tedy očekávali, že se na konci výcviku posunou na všech škálách v průměru o 1 bod více, než je skutečnost

Tab. č. 6 Statistická interpretace Sebeuposuzovacích škál- srovnání očekávání frekventantů v 1. ročníku toho, kde budou v 5. ročníku s aktuálním sebeuposouzením frekventantů v 5. ročníku

škály		5. ročník = průměr jednotlivých škál	průměr předpokladu jednotlivých škál
	pravděpod.		
nervozita	0,00	4,3	2,4
depresivita	0,00	3,5	1,5
sebedůvěra	0,05	6,5	7,5
schopnost empatie	0,00	6,6	8,2
otevřenost	0,04	6,5	7,5
schopnost navázat kontakt	0,00	6,4	8,1
schopnost sebereflexe	0,00	6,9	8,3
terapeutické dovednosti	0,00	6,0	8,0
spontaneita	0,00	6,1	7,3
schopnost sebeprosazení	0,00	6,2	7,9
tvořivost	0,00	5,9	7,5
schopnost nadhledu	0,00	6,5	8,2

respondenti 1. ročníku se nalézali na všech škálách v průměru na bodu 5

respondenti 5. ročníku tedy předpokládají, že se v 1. ročníku nalézali na těchto škálách v průměru na bodu 4,4

Tab. č. 7 Statistická interpretace Sebeuposuzovacích škál - srovnání aktuálního sebeposouzení frekventantů 1. ročníku a domněnky frekventantů 5. ročníku o tom, kde se nalézali v 1. ročníku

škály		Průměrný posun celé skupiny v jednotlivých škálách	Průměr škál dle představy o posunu 1. ročníku
	pravděpod.		
nervozita	0,06	1,7	2,2
depresivita	0,71	1,2	1,7
sebedůvěra	0,90	2,3	3,6
schopnost empatie	0,39	2,3	2,6
otevřenost	0,00	3,0	3,3
schopnost navázat kontakt	0,05	1,5	5,2
schopnost sebereflexe	0,54	2,9	4,5
terapeutické dovednosti	0,02	2,8	6,3
spontaneita	0,47	2,4	3,7
schopnost sebeprosazení	0,17	2,5	6,0
tvořivost	0,35	2,1	4,0
schopnost nadhledu	0,49	3,1	5,5

průměr předpokládaného posunu jednotlivců ve všech škálách je 1,93 bodů na škále 1-9

skutečný průměrný posun celé skupiny je 2,33 bodů na škále 1-9

Tab. č. 8 Statistická interpretace Sebeuposuzovacích škál- srovnání skutečného posunu celé skupiny a představy frekventantů 1. ročníku o tom,

kam se posunou (jednotlivci)

škály		Průměrný posun jednotlivců na konci výcviku	Průměr škál dle představy o posunu 1. ročníku
	pravděpod.		
nervozita	0,10	0,8	2,8
depresivita	0,19	0,8	1,4
sebedůvěra	0,66	1,3	2,4
schopnost empatie	0,68	0,2	1,9
otevřenost	0,45	0,0	1,2
schopnost navázat kontakt	0,00	0,8	2,7
schopnost sebereflexe	0,72	1,7	3,3
terapeutické dovednosti	0,03	2,4	4,5
spontaneita	0,46	0,7	2,0
schopnost sebeprosazení	0,00	1,5	3,3
tvořivost	0,00	0,92	2,7
schopnost nadhledu	0,09	1,7	3,4

průměr skutečného posunu jednotlivců ve všech škálách je 1 bod na škále 1-9

průměr předpokládaného posunu jednotlivců ve všech škálách je 2,62 bodů na škále 1-9

respondenti tedy předpokládali, že se na všech škálách posunou o 1,62 bodu více, než se skutečně posunuli

Tab. č. 9 Statistická interpretace Sebeuposuzovacích škál- srovnání představy frekventantů 1. ročníku o tom, kam se posunou na konci výcviku s jejich skutečným posunem (jednotlivců)

škály		Průměrný posun jednotlivců v jednotlivých škálách	Průměrný posun celé skupiny v jednotlivých škálách
	pravděp.		
nervozita	0,95	0,8	1,7
depresivita	0,16	0,8	1,2
sebedůvěra	0,47	1,3	2,3
schopnost empatie	0,07	0,2	2,3
otevřenost	0,00	0,0	3,0
schopnost navázat kontakt	0,71	0,8	1,5
schopnost sebereflexe	0,76	1,7	2,9
terapeutické dovednosti	0,44	2,4	2,8
spontaneita	0,11	0,7	2,4
schopnost sebeprosazení	0,04	1,5	2,5
tvořivost	0,00	0,9	2,1
schopnost nadhledu	0,12	1,7	3,1

průměr skutečného posunu jednotlivců ve všech škálách je 1 bod na stupnici 1-9

průměr skutečného posunu celé skupiny ve všech škálách je 2,3 bodu na stupnici 1-9

skupina se tedy posunula na všech škálách v průměru o 1,3 bodu více, než jednotlivci

Tab. č. 10 Statistická interpretace Sebeuposuzovacích škál- srovnání skutečného posunu jednotlivců a celé skupiny

škály		5. ročník = průměr jednotlivých škál	1. ročník = průměr jednotlivých škál
	pravděpod.		
nervozita	0,00	6,0	2,4
depresivita	0,00	4,1	1,5
sebedůvěra	0,00	3,8	7,5
schopnost empatie	0,00	4,8	8,2
otevřenost	0,00	5	7,5
schopnost navázat kontakt	0,00	5	8,1
schopnost sebereflexe	0,00	3,8	8,3
terapeutické dovednosti	0,00	2,8	8,0
spontaneita	0,00	4,5	7,3
schopnost sebeprosazení	0,00	4,2	7,9
tvořivost	0,00	4,9	7,5
schopnost nadhledu	0,00	3,9	8,2

respondenti 5. ročníku mají za to, že se v 1. ročníku nalézali na všech škálách průměrně na 4,4 bodu

respondenti 1. ročníku předpokládají, že se v 5. ročníku budou nalézat na všech škálách průměrně na bodu 6,9

Tab. č. 11 Statistická interpretace Sebeuposuzovacích škál- srovnání předpokladu frekventantů 1. ročníku o tom, kde budou v 5. ročníku a domněnky frekventantů 5. ročníku o tom, kde se nalézali v 1. ročníku

škály		1. ročník aktuální stav	1. ročník očekávaný posun
	pravděpod.		
nervozita	0,00	5,2	2,4
depresivita	0,00	2,9	1,5
sebedůvěra	0,00	5,1	7,5
schopnost empatie	0,00	6,3	8,2
otevřenost	0,00	6,3	7,5
schopnost navázat kontakt	0,00	5,4	8,1
schopnost sebereflexe	0,00	5,0	8,3
terapeutické dovednosti	0,00	3,5	8,0
spontaneita	0,00	5,3	7,3
schopnost sebeprosazení	0,00	4,6	7,9
tvořivost	0,00	4,9	7,5
schopnost nadhledu	0,00	4,8	8,2

průměr aktuálního stavu všech škál v 1. ročníku je 4,9 bodů na stupnici

1-9

respondenti očekávali, že se na konci výcviku budou nacházet na všech škálách v průměru na 6,9 bodě na stupnici 1-9

respondenti 1. ročníku tedy předpokládají, že se v průběhu výcviku na všech škálách posunou o 2 body z 9

Tab. č. 12 Statistická interpretace Sebeuposuzovacích škál- srovnání

aktuálního stavu v 1. ročníku a posunu jež v 1. ročníku respondenti od výcviku očekávají

škály		5. ročník předpokládaný stav v 1. ročníku	5. ročník aktuální stav
	pravděpod.		
nervozita	0,00	6,0	4,3
depresivita	0,29	4,1	3,5
sebedůvěra	0,00	3,8	6,5
schopnost empatie	0,00	4,8	6,6
otevřenost	0,00	5	6,5
schopnost navázat kontakt	0,00	5	6,4
schopnost sebereflexe	0,00	3,8	6,9
terapeutické dovednosti	0,00	2,8	6,0
spontaneita	0,00	4,5	6,1
schopnost sebeprosazení	0,00	4,2	6,2
tvořivost	0,00	4,9	5,9
schopnost nadhledu	0,00	3,9	6,5

průměr aktuálního stavu všech škál v 5. ročníku je 5,9 bodů na stupnici 1-9

průměr předpokladu v 5. ročníku o stavu v 1. ročníku je 4,4 body na stupnici 1-9

respondenti 5. ročníku tedy mají za to, že se ve všech škálách posunuli v průměru o 1,5 bodu

Tab. č. 13 Statistická interpretace Sebeuposuzovacích škál- srovnání aktuálního stavu v 5. ročníku a v 5. ročníku předpokládaného stavu na začátku výcviku

V. Diskuze

Je na místě hovořit zde o proměnných, které mohly způsobit zkreslení našich výsledků. Měli bychom také nabídnout další možné směry, kterými by se měl ubírat výzkum této problematiky.

Myslím si, že jedinci vstupující do výcviku jsou velmi specifická skupina. Rovněž systém SUR je pouze jeden ze systémů, které poskytují sebezkušenostní vzdělávání. Z těchto důvodů jsou naše výsledky velmi specifické a nedají se dobře generalizovat na absolventy výcviků dalších systémů.

Kohorta, jež jsme měli k dispozici, je díky svému malému rozměru velmi citlivá na události z osobního života jejích členů. Může tak nastat zkreslení výsledků. Dále mám za to, že vliv na osobnostní změny frekventantů, má i osobnost jejich lektorů. Každá skupina je tak velmi specificky ovlivněna i tím, kým je vedena.

Osobnostní růst je podle mého názoru velmi obtížné měřit. My jsme k tomu vybrali právě tyto metody, ale je samozřejmě možné, že jiné metody by dokázaly zachytit například další proměnné osobnostního růstu.

V našich výsledcích se vyskytoval rozpor mezi intenzitou osobnostní změny stanovenou samotnými respondenty a výsledky osobnostních dotazníků. Tento rozpor může vznikat chybně zvolenými metodami měření, které nezachycují osobnostní růst tak, jak jej popisují respondenti. Nebo naopak sebesouzovací škály neměří skutečné faktory určující osobnostní růst, protože poznatky z nich jsou založeny právě na sebesouzení. Může dojít k odlišnému pochopení jednotlivých škál jednotlivými frekventanty.

Již jsme hovořili o tom, že mi nebylo umožněno být přítomna u samotného vyplňování dotazníků respondenty. Právě z tohoto důvodu jsem nemohla ověřit, kdo z respondentů kteří nebyli přítomni, předčasně odešel z výcviku a kdo pouze nebyl přítomen sběru dat. Pokud by se mi podařilo tyto jedince odlišit, mohla bych se zabývat jejich osobností a případně se pokusit predikovat, které osobnostní proměnné zvyšují riziko přechasného odchodu z výcviku.

Nezabývala jsem se rozdíly mezi osobnostním posunem u žen a u mužů. Důvodem byl malý počet mužů a nesrovnatelně větší počet žen v

kohortě. Toto rozlišení by nicméně mohlo přinést další poznantky o naší problematice.

Následující výzkumy zabývající se stejnou tematikou by se mohly zaměřit na hlubší kvalitativnější studii jednotlivých respondentů. Bylo by možné od nich získat informace o tom, jaké významné životní události je potkali v průběhu výcviku. Pokusili bychom se podchytit, které osobnostní změny mohly skutečně vyplývat z absolvování výcviku a které spíše víc souvisí s jejich osobním životem.

Pokud bych pro kontrolní skupinu použila kohortu jedinců, kteří neprošli výcvikem, mohla bych jejich data porovnat s výsledky získanými naším výzkumem. Lépe bych tak odlišila změny, spojené s osobnostním růstem, ke kterým došlo bez vlivu výcviku. Dle mého mínění, mi ale použití standardizace testu, jako kontrolní skupiny, dodalo dostatečné informace pro tuto práci. Pokud hovořím o standardizaci použitých metod, nemělo by naší pozornosti uniknout, že může být vzhledem k době vzniku, poněkud zastaralá. Tato domněnka se potvrdila například u škály otevřenost v dotazníku FPI. Ostatní škály ale nevykazovaly takové rozdíly ve směru růstu, nebo snížení, proto jsem se i přesto rozhodla je použít.

Zajímavé by bylo zpracování výsledků našeho výzkumu pro každého respondenta zvlášť. Podle věkového průměru 32,8 roku na konci výcviku usuzuji, že většina frekventantů se v době výcviku nacházela v životním období, které bývá naplněno významnými osobními změnami. Většina lidí v tomto věku uzavírá manželství a zakládá rodinu. Tyto události podle mého mínění samy o sobě posouvají člověka na cestě k přijetí větší odpovědnosti a ke zralosti. Právě tím mohly být naše výsledky poznamenány, tedy nejen pouhým působením psychoterapeutického

výcviku.

Mým původním záměrem bylo rozšířit empirickou část mé práce o kvalitativní studii. Chtěla jsem získat názor respondentů na to, ve kterých třech nejdůležitějších oblastech života, je výcvik nejvíce ovlivnil. Zřejmě vzhledem k množství položek v dotaznících, které respondenti vyplňovali mi na tato data vyplnili pouze 3 respondenti. Bohužel jsem tedy nezískala dostatečné množství informací vhodných ke zpracování. Myslím si, že by tato studie ale poskytla řadu doplňujících informací.

Ověření by mohlo přinést i setkání absolventů výcviku po delším časovém intervalu a debata o námi naměřených změnách. Absolventi by mohli vyjádřit to, zda pocítují vliv těchto změn ve svém životě a co se s tímto vlivem dál děje. Zda přetrvává, nebo se po čase „vše vrátilo do starých kolejí“. Pro kontrolu bychom mohli respondentům znovu zadat naše dotazníky a metodou test – retest ověřit stálost vzniklých změn.

Další zajímavé evaluační informace by poskytly rozhovory s výcvikovými lektory. Mohli by se vyjádřit ke všem otázkám, které jsme si v naší práci kladli a okomentovat výsledky našeho výzkumu.

Pokud bych měla možnost pracovat na dalším podobném výzkumu, lépe bych zajistila podmínky při sběru dat. Bylo by také vhodné metodou předvýzkumu zjistit, zda jsou mé škály běžnému respondentovi srozumitelné a zda je jejich výklad samotnými respondenty jednotný.

Myslím si, že závěry, ke kterým jsme v průběhu naší práce dospěli, by našly uplatnění například při tvorbě pevnějších teoretických základů systému SUR. Dále by se daly využít při revizi programu dlouhodobého sebezkušenostního výcviku.

VI. Závěr

Teoretická část naše práce popsala systém SUR, jeho teoretické pozadí, současnou podobu a charakteristiku jeho výcvikového systému. Dále jsme se v této části práce věnovali fenoménu osobnostní. Snažili jsme se jej vymezit a popsat osobnostní růst. Zabývali jsme se pojetím osobnosti v dynamické psychoterapii, ze které vychází systém SUR. Zkoumali jsme, jaké účinné prostředky psychoterapie jsou ve výcvikovém systému SUR využívány. Na závěr teoretické části jsme se pokoušeli definovat, jak je charakterizována osobnost úspěšného psychoterapeuta.

V empirické části diplomové práce jsme metodou longitudinálního

výzkumu sledovali posun předem stanovených osobnostních proměnných.

Použitím dotazníku interpersonálního stylu ICL jsme naměřili nárůst dominance v průběhu výcviku. Také v porovnání s obecnou populací byla dominance u absolventů výcviku vyšší.

Rovněž osobnostní dotazník FPI ukázal posun ve smyslu nárůstu ve škálách dominance a maskulinity.

V porovnání s obecnou populací se dle FPI jeví respondenti výcviku spontánně agresivnější, extravertnější a společenější a tento rozdíl absolvováním výcviku ještě nepatrně vzrostl. V prvním ročníku byli respondenti méně dominantní, ale na konci výcviku byli již stejně dominantní, jako průměr obecné populace.

Použitím metody sebesuzovacích škál jsme zjistili, že respondenti vstupují do výcviku s velmi vysokým očekáváním na to, jak se vlivem výcviku osobnostně posunou. Ve skutečnosti nebyl posun tak výrazný. Nicméně v závěru výcviku percipovali absolventi velmi výrazný posun.

Na základě závěrů našeho výzkumu jsme přijali první hypotézu. Absolventi výcviku SUR systému vykazovali signifikantní rozdíly v některých měřených osobnostních škálách v prvním a posledním ročníku výcviku.

Rovněž druhou hypotézu jsme přijali, protože jsme longitudinálním výzkumem potvrdili výsledky transversálního výzkumu France z roku 2004.

Třetí hypotéza předpokládala, že frekventanti výcviku budou vykazovat signifikantní rozdíl v některých měřených osobnostních charakteristikách v porovnání s běžnou populací. Na základě našich výsledků výzkumu jsme přijali i tuto hypotézu.

Diskuze nabídla v závěru nové úrovně vnímání této problematiky.

Také byly vytyčeny náměty pro další zpracování tématu vlivu dlouhodobých psychoterapeutických výcviků na osobnost respondenta.

Seznam literatury

ANDRLOVÁ, Michaela. *Současné směry v české psychoterapii : Rozhovory s významnými psychoterapeuty*. 1. vyd. Praha : Triton, 2005. 222 s. ISBN 80-7254-603-1.

FRANC, Jakub. *Problematika vlivu psychoterapeutického výcviku na osobnost frekventanta*. Praha, 2004. 82 s. Obhájeno 01/2005 na Katedře psychologie FF UK. Vedoucí diplomové práce Doc. PhDr. Jiří Šípek, CSc.

FROUZOVÁ, Magdalena dle RUBEŠ, Jaromír. *Výtahy z přednášek a článků z II. Pol. 80.let : Léčba drogových závislostí* [online]. 1995 [cit. 2009-03-10] .

Dostupný z WWW: <http://www.skaluvinstitut.cz/>

HARTL, Pavel. *Komunita občanská a komunita psychoterapeutická*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 1997. 221 s. ISBN 80-85850-45-1

HENRY, W.P., SCHACHT, T.E., STRUPP, H.H. *Patient and therapist introject, interpersonal process, and differential psychotherapy outcome*. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1990, no. 58, p. 768-774.

HORNEYOVÁ, Karen. *Neuróza a lidský růst : Zápas o seberealizaci*. 2. vyd. Praha : Triton, 2000. 343 s. ISBN 80-7205-715-4.

JANATKA, J. *Specifické a nespecifické proměnné v psychoterapii*. Československá psychiatrie. 1976, roč. 72, č. 3, s. 193-196. Dostupný z WWW:<<http://dec2.nlk.cz:4001/ALEPH/CZE/BMC/BMR/BMR/FULL/0443278>?>.

KALINA, Kamil. a kol. *Mezioborový glosář pojmů z oblasti drog a drogových závislostí*. 1. vyd. Praha: Filia Nova pro Radu vlády ČR - Meziresortní protidrogovou komisi, 2001. 118 s. ISBN 80-238-8014-4

KOBLIC, Karel. *Systém SUR a bílá místa jeho koncepce v praxi* [online]. 2001 [cit. 2009-03-05]. Dostupný z WWW: <<http://sur.cz/surfovani.htm?act=surf>>.

KOCÁBOVÁ, Darja. *SUR* [online]. 2002 [cit. 2009-04-02]. Dostupný z WWW: <<http://sur.cz/surfovani.htm?act=surf>>.

KOMÁRKOVÁ, Růžena. SLAMĚNÍK, Ivan. VÝROST, Jozef. *Aplikovaná sociální psychologie III: Sociálně psychologický výcvik*. 1. vyd. Praha: Grada

Publishing, 2001. 224 s. ISBN 80-247-0180-4

KRATOCHVÍL, Stanislav. *Skupinová psychoterapie v praxi*. 1. vy. Praha: Galén, 1995. 329 s. ISBN 80-85824-20-5

KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*. 1. vyd. 1997, 3. vyd. 2000. Praha: Portál, 392 s. ISBN 80-7178-179-7

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie moudrosti a dobrého života*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2009. 144 s. ISBN 978-80-247-2362-4

MILLER, W. R., BENEFIELD, R. G., TONIGAN, J. S. *Enhancing motivation for change in problem drinking : A controlled comparison of two therapist styles*. Journal of consulting and Clinical Psychology, 1993, n. 61, p. 455-461

MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologické teorie osobnosti*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1999, 213 s. ISBN 80-7184-926-X

NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie*. 1. vyd. Praha : Academia, 1998, 590 s. ISBN 80-200-0689-3

NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. 2. vyd. Praha: Academia, 1997, 336 s. ISBN 80-200-0628-1

NAJAVITS, L., M., WEISS, R., D. *Variations in therapist effectiveness in the treatment of patients with substance use disorders: an empirical review*. *Addiction*. 1994, n. 89, p. 679 - 688

PECK, Scott M. *V jiném rytmu: Vytváření komunit*. 1. vyd. Olomouc: Votobia,

1995, 251 s. ISBN 80-85619-77-6

ROGERS, Carl R. *The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1957, n. 27, p. 95-103

ROGERS, Carl R. *Klientom centovaná terapie*. 1 vyd. Martin: Persona, 2000, 497 s. ISBN 80-96798-030

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti*. 3.vyd. Praha: Orbis, 1975. 332 s. ISBN 510-21-852

SMÉKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti: Člověk v zrcadle vědomí a jednání*. 1. vyd. Brno: Barrister & Principal, 2002. 517 s. ISBN 80-85947-80-3

STAUDINGER, Ursula. M., DORNER, Jessica., MICKLER, Charlotte. *Wisdom and personality*. In: STERNBERG, Robert J., JORDAN, Jennifer (Eds.) : *A Handbook of Wisdom*. New York, Cambridge University Press, 2005. p.191-219 ISBN-10 0521834015

ŠIMEK, Antonín. *Tři rozhovory se zakladateli SUR*. Praha: Psychoterapeutické sešity č.1, Pražský psychoterapeutický institut, 2000

ŠIMEK, Antonín. *Supervize ve výcvikových komunitách – dosavadní praxe a trendy* [online]. 2002 [cit. 2009-03-10]. Dostupný z WWW: <<http://sur.cz/surfovani.htm?act=surf>>.

TRUAX, C. B. and MITCHELL, K. M. *Research on certain therapist interpersonal skills in relation to process and outcome*. In BERGIN A. E. and

Garfield S. L. (Eds.), *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*. New York: Wiley, 1971. p. 299–344.

WINK, Paul. HELSON, Ravenna. *Practical and transcendental wisdom*. Journal of Adult Development, 4, 1997. 1-15 s. ISBN 1068-0667

YALOM, Irvin D. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007. 648 s. ISBN 978-80-7367-304-8

ZVÁRA, Karel. *Biostatistika*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1998. 210 s. ISBN 80-246-0739-5

Seznam příloh

Příloha č. 1 : Freiburský osobnostní dotazník – záznamový arch

Příloha č. 2 : Sebeuposuzovací škály pro absolventy výcviku

Příloha č. 3 : ICL (úroveň II / sebeuposouzení) – záznamový list

Freiburský osobnostní dotazník – záznamový arch

U **každého** z následujících tvrzení vyjádřete svůj **souhlas** (zakroužkujte číslo před tvrzením) nebo **nesouhlas** (přeškrtněte číslo před tvrzením) podle toho, jak vypovídá o Vás samotných.

1. Večer si rád vyjdu ven.
2. Jen těžko uzavírám přátelství.
3. Mám vždy dobrou náladu.
4. Když mě někdo uhodí, málokdy mu to vrátím.
5. Často sním o věcech, které by si měl člověk nechat pro sebe.
6. Někdy se mi rozbuší srdce, nebo někdy bije nepravidelně.
7. Někdy se zasměju neslušnému vtipu.
8. I když jsem s jinými lidmi, často se cítím osamělý.
9. Někdy mi hučí v uších, nebo se mi před očima dělají mžitky.
10. Upřímně řečeno, dělá mi občas potěšení potrápit druhé.
11. Jen nerad se zúčastňuji velkých společenských akcí a slavností.
12. Někdy mě píchá v prsou.
13. Někdy jsem jen tak z legrace udělal něco nebezpečného.
14. Jsem podnikavější než většina mých známých.
15. Když někomu z okruhu mých známých vynadají, oplácíme to společně.
16. Pes, který neposlouchá, si zaslouží zbít.
17. Občas mívám návaly tepla a krve do hlavy.
18. I za teplého počasí mám často studené ruce a nohy.
19. Často dochází k výměně názorů mezi mnou a druhými.
20. Při vzrušujících situacích často ztrácím dech, takže se nejdřív musím zhluboka nadechnout.
21. Někdy mám pocit, že mám knedlík v krku.
22. Když jsem našťavaný, rád se odreaguji tělesnou prací, např. sekáním dřeva.
23. Jako dítě jsem občas s radostí trápil druhé, např. kroutil jim ruce, tahal je za vlasy.
24. Občas ztratím trpělivost a rozčílím se.
25. Někdy mám velkou chuť do práce a jsem pracovitý, někdy se do ní ale nemůžu přinutit.
26. Někdy mám pocit, že nemám dost vzduchu, mám pocit svírání v hrudníku.
27. Někdy se kochám představou, jak špatně by se mělo vést těm, kteří mi ukřivdili.
28. Když mě otravuje moucha jsem nespokojený, dokud ji nechytím.
29. Někdy mám pocit lhostejnosti a vnitřní prázdnoty.
30. Ostýchám se, když mám vstoupit do místnosti, kde se už spolu baví jiní lidé.
31. Často mívám sucho v puse.
32. Skoro vždy mám hlad.
33. Jsou lidé, kteří mě tak našťvali, že jsme se poprali.
34. V podstatě jsem klidný a nenechám se vyvést z míry.
35. V milé společnosti se cítím nenuceně a bezstarostně.
36. Ne vždy říkám pravdu.
37. Mám citlivý žaludek (pocit tlaku, bolesti, plnosti).
38. Mým mottem je: Nedůvěřuj cizím.
39. V podstatě jsem spíš ustrašený, bázlivý člověk.
40. Při cestování raději pozoruji krajinu, než abych se bavil s cestujícími.
41. Moc mě nevzruší, když se mi něco nedaří.
42. Člověku, který mě zlomyslně opustil, přeju pořádný trest.

43. Často mám větry (nadýmání).
44. Někdy jsem na schůzku nebo do školy přišel pozdě.
45. Když dostanu špatné jídlo, stěžuji si u číšníka nebo vedoucího restaurace.
46. Často mívám všeho po krk.
47. Obyčejně jedním rychle a jistě.
48. Když se na mě někdo rozkřičí, také na něho křičím.
49. Někdy nemůžu ovládnout nutkání ublížit druhým.
50. Někdy si představuji, jak moje nepřátele něco postihne.
51. Když je nás víc dostávám nepřekonatelnou touhu k hrubostem.
52. Občas i žalzu.
53. Jen málo věcí mě lehce rozčílí a rozzlobí.
54. Občas se vytahuji.
55. Nemůžu vystát každého, koho znám.
56. Jen někdy se dokážu tělesně uvolnit.
57. Stává se mi, že se v určitých situacích začnu zajíkávat.
58. Často se mi třesou ruce (např. při zapalování cigarety, při držení kávy).
59. Někdy mě napadají myšlenky, za které se musím stydět.
60. Patřím k lidem, kteří berou věci na lehkou váhu.
61. Obyčejně se lehce soustředím na práci.
62. Nevadilo by mi, kdybych měl lidi prosit o podporu v dobré věci.
63. Ve společnosti se většinou chovám lépe než doma.
64. Přijal bych zaměstnání spojené s cestováním a častými změnami i za cenu určitého rizika.
65. Často u sebe pozoruji mimovolní škubání oka, trhání ve tváři, hlavou nebo hrudníkem.
66. Myslím, že bych mohl být vášnivým lovcem.
67. Nenechám se vyvést z míry ani opakovaným rušením.
68. Při společenských zábavách a setkáních zůstávám raději v pozadí.
69. Ve společnosti významných lidí nebo nadřizených lehko přicházím do rozpaků.
70. Často neumím ovládnout svůj hněv a zuřivost.
71. Je mi nepříjemné, když se na mě lidé při práci dívají.
72. Přes den často sním o věcech, které jsou neuskutečnitelné.
73. Někdy si dělám spoustu starostí s něčím, co ve skutečnosti není důležité.
74. Někdy odkládám to, co bych měl udělat hned.
75. Trhnu sebou, když se něco rychle pohne, nebo mě někdo nečekaně osloví.
76. Při leknutí nebo vzrušení se roztřesu, roztřesou se mi kolena.
77. Dělá mi někdy potěšení stínat hlavičky květů.
78. Někdy jsem velmi smutný a stísněný.
79. Měli jsem kdysi partu, která držela spolu v dobrém i zlém.
80. Když mě někdo napadne, vyvede mě to lehko z míry.
81. Dávám přednost činu před plány.
82. Mám potíže se spánkem – těžko usínám, budím se apod.
83. Často vyslovím výhrůžku, kterou ale nemyslím vážně.
84. Často bez rozmyslu řeknu věci, kterých později lituji.
85. Hodně přemýšlím o svém dosavadním životě.
86. Rád si z druhých lidí neškodně vystřelím.
87. I když se proti mně všechno spikne, neztrácím odvahu.
88. Někdy jsem mrzutý a špatně naladěný.
89. Dost často sním.
90. Ráno když vstanu, bývám nějakou chvíli unavený a rozlámaný.
91. Při společných setkáních rád přebírám vedení.
92. Často mě dokáže někdo rozčílit.

93. Nerad se setkávám s lidmi, které ještě neznám.
94. Často mám tak špatnou náladu, že nechci o nikom ani slyšet.
95. Cítím se dobře připravený na život a jeho těžkosti.
96. Jako dítě jsem byl sem – tam chamtivý.
97. Těžko si dokážu získat lidi.
98. Označil bych se spíš za povídavého.
99. Radši někomu rozbít nos, než být zbabělý.
100. Svůj názor rád řeknu druhým lidem.
101. Někdy mám bez příčiny pocit neurčitého nebezpečí nebo úzkosti, strachu.
102. Nepouštím se s lidmi do rozhovoru, dřív, než mě osloví.
103. Občas jsem trochu zlomyslný.
104. Často cítím, že nevedu správný způsob života.
105. Často se cítím jako dynamit před výbuchem.
106. Při jídle doma se chovám méně uhlazeně než ve společnosti.
107. Moje tělo výrazně reaguje na změnu počasí.
108. Jen zřídka mívám skleslou a nešťastnou náladu.
109. Nevadí mi, když si ze mě někdo dělá dobrý den.
110. Někdy si myslím, že nejsem na nic dobrý.
111. Znepokojuje mě, co by si o mně mohli ostatní myslet.
112. Radši v něčem ustoupím, než abych se s někým hádal.
113. Vzpomínám si, že jsem byl tak rozzlobený, že jsem roztrhal nebo rozbil svou nejmilejší věc.

Výzkum SI

Pohlaví: muž / žena

Věk: let

Komunita:

Zaznamenejte, prosím, prostřednictvím škál, **jak vnímáte sami sebe** v následujících kategoriích. U každé kategorie **zakroužkujte** číslici, která u Vás vystihuje míru dané vlastnosti v době **před vstupením do výcviku**. Na stejných škálách, prosím, ještě obdobně **zakřížkujte**, na jaké úrovni jsou u Vás dané veličiny **v současnosti**.

Nervozita

minimální - 1....2....3....4....5....6....7.....8.....9 – maximální

Depresivita

minimální - 1....2....3....4....5....6....7.....8.....9 – maximální

Sebedůvěra

minimální - 1....2....3....4....5....6....7.....8.....9 – maximální

Schopnost empatie

minimální - 1....2....3....4....5....6....7.....8.....9 – maximální

Otevřenost

minimální - 1....2....3....4....5....6....7.....8.....9 – maximální

Schopnost navázat kontakt

minimální - 1....2....3....4....5....6....7.....8.....9 – maximální

Schopnost sebereflexe

minimální - 1....2....3....4....5....6....7.....8.....9 – maximální

Terapeutické dovednosti

minimální - 1....2....3....4....5....6....7.....8.....9 – maximální

Spontaneita

minimální - 1....2....3....4....5....6....7.....8.....9 – maximální

Schopnost sebeprosazení

minimální - 1....2....3....4....5....6....7.....8.....9 – maximální

Tvořivost

minimální - 1....2....3....4....5....6....7.....8.....9 – maximální

Schopnost nadhledu

minimální - 1....2....3....4....5....6....7.....8.....9 – maximální

Nyní se podobným způsobem pokuste vyjádřit **průměrné hodnoty** daných veličin pro ostatní členy Vaší skupiny. **Zakroužkováním**, prosím, označte stav **na počátku výcviku**. **Zakřížkováním** vyjádřete **současný stav**.

Nervozita

minimální - 1....2....3....4....5....6....7.....8.....9 – maximální

Depresivita

minimální - 1....2....3....4....5....6....7.....8.....9 – maximální

Sebedůvěra

minimální - 1...2...3...4...5...6...7...8...9 – maximální

Schopnost empatie

minimální - 1...2...3...4...5...6...7...8...9 – maximální

Otevřenost

minimální - 1...2...3...4...5...6...7...8...9 – maximální

Schopnost navázat kontakt

minimální - 1...2...3...4...5...6...7...8...9 – maximální

Schopnost sebereflexe

minimální - 1...2...3...4...5...6...7...8...9 – maximální

Terapeutické dovednosti

minimální - 1...2...3...4...5...6...7...8...9 – maximální

Spontaneita

minimální - 1...2...3...4...5...6...7...8...9 – maximální

Schopnost sebeprosazení

minimální - 1...2...3...4...5...6...7...8...9 – maximální

Tvořivost

minimální - 1...2...3...4...5...6...7...8...9 – maximální

Schopnost nadhledu

minimální - 1...2...3...4...5...6...7...8...9 – maximální

Příloha č. 3

ICL (úroveň II / sebeposouzení) – záznamový list

Následující výroky si vztáhněte **k sobě** a opět **zakroužkováním** či **přeškrtnutím** vyjádřete souhlas či nesouhlas s daným výrokem. **Nevynechejte**, prosím, žádnou z položek.

- | | |
|---|--|
| 100. Lidé o něm mají dobré mínění | 140. Neoblomný, když je nutné |
| 101. Dělá dobrý dojem | 141. Jedná tvrdě, ale čestně |
| 102. Dovede dávat příkazy | 142. Popudlivý |
| 103. Dovede na lidi působit | 143. Jedná přímočaře a bez okolků |
| 104. Nezávislý | 144. Nestrpí, aby ho někdo komandoval |
| 105. Dovede si sám sebe vážit | 145. Pochybovačný |
| 106. Dovede se o sebe postarat | 146. Těžko se na něj dá udělat dojem |
| 107. Je – li třeba, dovede nedbat na druhé | 147. Přecitlivělý, snadno se urazí |
| 108. Je – li to nutné, dovede být strohý. | 148. Snadno upadá do rozpaků |
| 109. Neústupný, ale spravedlivý | 149. Chybí mu sebedůvěra |
| 110. Dovede být upřímný a otevřený | 150. Snadno se dá vést |
| 111. Kritický k druhým | 151. Skromný |
| 112. Dovede si stěžovat | 152. Druzí mu často pomáhají |
| 113. Často mrzutý | 153. Má velikou úctu k autoritě |
| 114. Nevěří hned všemu, co kdo říká | 154. Rád si dá poradit |
| 115. Často zklamaný | 155. Je důvěřivý a dychtivě se snaží vyhovět |
| 116. Dovede být k sobě kritický | 156. Vždy příjemný a vlídný |
| 117. Smířlivý | 157. Chce, aby ho měl každý rád |
| 118. Dovede se podřídít | 158. Společenský a kamarádský |
| 119. Obvykle ustoupí | 159. Srdečný |
| 120. Vděčný | 160. Je laskavý a dodává sebedůvěru |
| 121. Obdivuje a napodobuje druhé | 161. Citlivý a vlídný |
| 122. Dovede si lidí vážit | 162. Dělá mu radost pečovat o druhé |
| 123. Velmi mu záleží na souhlasu druhých | 163. Rád se s každým rozdělí |
| 124. Dobře se s ním spolupracuje | 164. Chce každému radit |
| 125. Velmi mu záleží na tom, aby s každým vyšel | 165. Dělá se důležitým |
| 126. Přátelský | 166. Rád poroučí |
| 127. Laskavý a plný porozumění | 167. Chce ostatní ovládat |
| 128. Ohleduplný | 168. Vychloubačný |
| 129. Umí povzbudit | 169. Pyšný a samolibý |
| 130. Rád je prospěšný | 170. Myslí jen na sebe |
| 131. Šlechetný a nesobecký | 171. Jde za svými zájmy ostře a vypočítavě |
| 132. Mnoha lidem je sympatický | 172. Nemá pochopení pro chyby druhých |
| 133. Lidé si ho váží | 173. Tvrdě se dere vpřed |
| 134. Dobrý vůdce | 174. Neomaleně otevřený |
| 135. Má rád odpovědnost | 175. Často nepřívětivý |
| 136. Důvěřuje si | 176. Zatrpklý |
| 137. Spoléhá na sebe | 177. Stále si na něco stěžuje |
| 138. Dovede jednat po obchodnicku | 178. Podezřavý, žárlivý |
| 139. Rád soutěží s ostatními | 179. Těžko odpouští, když mu někdo ublížil |

- | | | | |
|------|----------------------------------|------|-----------------------------------|
| 180. | Má sklon se zbytečně trápit | 204. | Jízlivý, výsměšný |
| 181. | Silně ostýchavý | 205. | Nepřátelský a krutý |
| 182. | Pasivní a neprůbojný | 206. | Často zlostný |
| 183. | Příliš povolný | 207. | Bezohledně tvrdý |
| 184. | Nesamostatný | 208. | Pořád otrávený |
| 185. | Chce být veden | 209. | Proti všemu se bouří |
| 186. | Rozhodování přenechává jiným | 210. | Tvrdošíjný |
| 187. | Snadno se dá napálit | 211. | Nikomu nedůvěřuje |
| 188. | Příliš podléhá vlivu přátel | 212. | Bojácný |
| 189. | Každému se se vším svěří | 213. | Cítí se neustále zahanben |
| 190. | Má každého rád | 214. | Poslouchá příliš ochotně |
| 191. | Příliš snadno si lidi oblíbí | 215. | Bezpečný |
| 192. | Každému všechno odpustí | 216. | Zřídka dokáže něco odepřít |
| 193. | Příliš soucitný | 217. | Potřebuje vodit za ručičku |
| 194. | Velkomyslný až to škodí | 218. | Má rád, když se o něj někdo stará |
| 195. | Chce každého ochraňovat | 219. | Uvěří každému cokoli |
| 196. | Příliš se snaží o úspěch | 220. | Chce, aby ho všichni milovali |
| 197. | Očekává od každého uctivý obdiv | 221. | S každým souhlasí |
| 198. | Každého komanduje | 222. | Přátelský za každou cenu |
| 199. | Diktátorský | 223. | Miluje každého |
| 200. | Dělá ze sebe něco lepšího než je | 224. | Příliš shovívavý |
| 201. | Tak domýšlivý, že vidí jen sebe | 225. | Pořád by chtěl někoho utěšovat |
| 202. | Sobecký | 226. | Příliš ochotný rozdávat |
| 203. | Chladný a bezcitný | 227. | Kazí lidi dobrotou |